

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Vedrana Buljan

PREHRAMBENE NAVIKE UČITELJA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Slavonski Brod, srpanj 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

PREHRAMBENE NAVIKE UČITELJA I UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Školska higijena

Mentor: izv.prof.dr.sc. Irella Bogut

Student: Vedrana Buljan

Matični broj: 2573

Modul: A

Slavonski Brod

srpanj, 2018.

ZAHVALA

Zahvaljujem mentorici izv.prof.dr.sc. Irelli Bogut na suradnji i pomoći tijekom izrade diplomskog rada.

Hvala mojim najdražima, roditeljima, bratu i zaručniku na svojoj potpori i ljubavi. Hvala vam zato jer ste uvijek vjerovali u mene, bodrili me i zajedno sa mnom veselili se svakom uspjehu. Vi ste moja radost i sreća. Voli vas vaša Vedrana.

SAŽETAK

Pravilna i uravnotežena prehrana je važan aspekt zdravlja koji mnogi ljudi danas zapostavljaju. Užurbani tempo i drugačiji način života u velikoj mjeri negativno djeluju na naše prehrambene navike. Pod utjecajem raznih čimbenika u organizam unosimo premalo nutritivno bogate hrane i zdrave tekućine, a rafinirana i procesuirana hrana zauzimaju visoko mjesto u ovoj priči. No, na vrhu liste prioriteta nam mora biti zdravlje, a ne neki sekundarni ciljevi kojima ćemo žrtvovati našu dobrobit za danas i sutra. Stoga je naša odgovornost i dužnost upoznavati naše najmlađe članove društva sa pozitivnim životnim navikama kako bi živjeli kvalitetnije te kako bi bili zdravi, sretni i ispunjeni. Zdrave prehrambene navike mogu uvelike utjecati na psihofizički razvoj osobe i zato bismo ih trebali razvijati i dosljedno provoditi, odnosno živjeti ih. Cilj ovog diplomskog rada je bio istražiti prehrambene navike učitelja i njihovih učenika. U svrhu provođenja istraživanja konstruirana su dva anketna upitnika, jedan se odnosio na učitelje, a drugi na učenike. Oba anketna upitnika se sastoje od pitanja kojima su se ispitale prehrambene navike, način provođenja slobodnog vremena te provođenje određenih higijenskih postupaka. Rezultati su pokazali da većina djece ima zdrave prehrambene navike, uglavnom konzumiraju sve potrebne obroke, slobodno vrijeme ne provode previše pred računalom i tv-om već igrajući se s prijateljima te se bave sportom. Također istraživanjem smo saznali da vole jesti voće i povrće, ali isto tako vole i slatkiše, no jedu ih u umjerenim količinama. Zatim, rezultati su pokazali da učitelji od tri glavna obroka najčešće jedu ručak, često konzumiraju međuobroke, a kada su žedni najčešće piju vodu. Važna im je zdrava prehrana i podijeljenog su mišljenja oko pitanja jesu li učenici dovoljno educirani o zdravim i pravilnim prehrambenim navikama.

Ključne riječi: prehrana, prehrambene navike, učitelji, učenici

SUMMARY

Proper and balanced nutrition is an important aspect of health which is neglected by many people nowadays. The hectic pace and a different way of life have a largely negative effect on our eating habits. Under the influence of various factors, we take too little nutritionally rich food and healthy liquids in our body and refined and processed foods have a big impact in this story. At the top of the priority list, there should be our health, not some secondary objectives for which we will sacrifice our well-being for today and tomorrow. Therefore, it is our responsibility and duty to get to know our youngest members of society with the positive life habits in order to live better and to be healthy, happy and fulfilled. Healthy eating habits can greatly affect the physical and mental development of a person and therefore we should develop them and consistently implement them while being able to live them, too. The main idea of this Master thesis was to investigate the nutrition habits of teachers and their students. For the research conducting, two questionnaires have been made, one related to the teachers and the other one for the students. Both questionnaires consist of questions which examine eating habits, the way of spending spare time and the implementation of certain hygiene procedures. The results have showed that most children have healthy eating habits, mainly consume all the meals, while spending not much spare time in front of the computer and TV, yet playing with friends and participating in sports. Also, thanks to the research, we have learned that children like to eat fruits and vegetables, but also love sweets, but eat them in moderate amounts. Then, the results showed that the teachers usually eat lunch, when it comes to the number of three meals, often consume snacks, and when thirsty, they often drink water. A healthy nutrition is important to them, but they have divided opinions regarding the issue whether the students are sufficiently educated for healthy and proper eating habits.

Keywords: nutrition, eating habits, teachers, students

SADRŽAJ

| | | |
|---------|--|----|
| 1. | UVOD | 1 |
| 2. | ZDRAVA I URAVNOTEŽENA PREHRANA | 2 |
| 2.1. | Pravila zdrave i uravnotežene prehrane..... | 2 |
| 2.2. | Piramida zdrave prehrane | 3 |
| 2.3. | Moja piramida | 4 |
| 2.4. | Tanjur pravilne prehrane | 6 |
| 3. | GLAVNE KATEGORIJE HRANE | 7 |
| 3.1. | Mlijeko i mliječni proizvodi..... | 7 |
| 3.2. | Meso, mesne prerađevine, perad, ribe, jaja, mahunarke..... | 7 |
| 3.2.1. | Meso i proizvodi od mesa..... | 7 |
| 3.2.2. | Perad..... | 8 |
| 3.2.3. | Riba | 8 |
| 3.2.4. | Jaja..... | 8 |
| 3.2.5. | Suhe mahunarke | 9 |
| 3.2.6. | Žitarice i proizvodi od žitarica | 9 |
| 3.2.7. | Voće i povrće..... | 10 |
| 3.2.8. | Masti i ulja..... | 10 |
| 3.2.9. | Šećer i sol | 11 |
| 3.2.10. | Pića | 12 |
| 4. | NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI HRANE..... | 14 |
| 4.1. | Makronutrijenti..... | 14 |
| 4.1.1. | Bjelančevine | 14 |
| 4.1.2. | Ugljikohidrati i vlakna..... | 14 |
| 4.1.3. | Masti..... | 15 |
| 4.2. | Mikronutrijenti | 17 |
| 4.2.1. | Minerali | 17 |
| 4.2.2. | Vitamini..... | 18 |
| 4.3. | Voda | 20 |
| 5. | UTJECAJ PREHRANE NA RAST I RAZVOJ DJECE | 21 |
| 6. | POSLEDICE NEPRAVILNE PREHRANE..... | 22 |
| 6.1. | Poremećaji jedenja | 22 |
| 6.1.1. | Anoreksija | 22 |
| 6.1.2. | Bulimija..... | 23 |
| 6.2. | Slaba uhranjenost | 24 |
| 6.3. | Debljina ili pretilost..... | 24 |
| 6.4. | Kardiovaskularne bolesti | 26 |

| | | |
|--------|--|----|
| 6.4.1. | Šećerna bolest..... | 26 |
| 6.4.2. | Karcinom..... | 27 |
| 7. | HIGIJENSKJE NAVIKE..... | 28 |
| 7.1. | Osobna higijena..... | 28 |
| 7.1.1. | Higijena ruku..... | 28 |
| 7.1.2. | Oralna higijena..... | 30 |
| 8. | UTJECAJ ŠKOLE U OBLIKOVANJU ŽIVOTNIH NAVIKA DJECE..... | 32 |
| 8.1. | Petica-igrom do zdravlja..... | 32 |
| 8.1.1. | Aktivnosti programa „PETICA – igrom do zdravlja “..... | 32 |
| 8.1.2. | Učinkovitost programa..... | 33 |
| 8.2. | Shema voća, povrća i mliječnih proizvoda..... | 34 |
| 8.3. | Školska pravilne prehrane..... | 36 |
| 8.4. | Školski obrok za sve..... | 38 |
| 9. | PREHRANA ŠKOLSKJE DJECE..... | 40 |
| 9.1. | Zakonska regulativa provođenja školske prehrane..... | 40 |
| 9.2. | Školska prehrana u Hrvatskoj..... | 41 |
| 9.3. | Preporuke za planiranje školske prehrane..... | 42 |
| 9.4. | Broj i vremenski raspored obroka..... | 45 |
| 10. | METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA..... | 46 |
| 10.1. | Ciljevi i mjesto istraživanja..... | 46 |
| 10.2. | Ispitanici i instrument..... | 46 |
| 10.3. | Postupak istraživanja..... | 46 |
| 11. | REZULTATI..... | 47 |
| 11.1. | Prehrambene navike učitelja..... | 47 |
| 11.2. | Prehrambene navike učenika..... | 61 |
| 12. | RASPRAVA..... | 73 |
| 13. | ZAKLJUČAK..... | 76 |
| 14. | LITERATURA..... | 77 |
| 15. | PRILOZI..... | 82 |

1. UVOD

Od samih početaka prehrana je bila važan aspekt ljudskih života, ali njezino poimanje je isključivo bilo na razini preživljavanja. S modernizacijom svijeta i mijenjanjem načina života došlo je i do promjena određenih navika i spoznaja koje su do tada bile aktualne i činile se kao jedino ispravno što postoji. Određene stvari kao što su obrazovanje, cjeloživotno učenje, radni uvjeti, slobodno vrijeme, ali i prehrana i prehrambene navike su dobile neku novu konotaciju. Ljudi više razmišljaju o uzrocima i posljedicama te pokušavaju pozitivno djelovati na svoj svakodnevni život. Ono što je najvažnije i bez čega ne možemo je zdravlje, ono nam treba biti na prvom mjestu. Prehrana ima velik utjecaj na zdravlje i kvalitetu života čovjeka. Njezinim djelovanjem možemo potaknuti brojne pozitivne stvari u organizmu, ali isto tako i one negativne. U ovom procesu važnu ulogu imaju naše prehrambene navike. Zbog raznih zabluda, agresivnih reklama i općenito negativnog utjecaja medija, one su podložne mijenjanju i često su izmanipulirane. Prehrambene navike se stječu još u djetinjstvu, a budući da su djeca jako osjetljiva i podložna utjecaju drugih, ovo je vrlo važan period u kojemu se postavljaju temelji zdravim navikama koje će pomoći u oblikovanju sretne, zadovoljne i zdrave osobe. Brojna istraživanja su pokazala vezu između loših prehrambenih navika u djetinjstvu sa lošim i nekvalitetnim prehrambenim navikama u odrasloj dobi. Također, to poteže i pojavu raznih oboljenja i razvijanje poremećaja kako u najranijoj životnoj dobi tako i u onoj kasnijoj. Upravo iz ovih razloga je bitno djelovati već od ranog djetinjstva, a najbolja opcija bi bila prevencija. No, često se događa da određene stvari, u ovom slučaju prehrambene navike moramo ispravljati u kasnijoj živonj dobi kada se pojave određeni zdravstveni problemi i kada više nema naprijed ako nešto ne promijenimo. Svaka promjena, a posebice one koje se tiču promjene našeg zdravlja na bolje nisu lake i zahtjevaju veliku žrtvu i strpljenje. No, ovakvi potezi nam trebaju biti prioritet zato jer tko će osim nas brinuti o našem zdravlju? Stoga, ponašajmo se odgovorno prema sebi i svojem zdravlju te razvijajmo pozitivne i pravilne prehrambene navike danas kako bismo si stvorili bolju i kvalitetniju sutrašnjicu. Upravo zbog svega navedenog, odlučila sam obraditi temu Prehrambene navike učitelja i učenika mlađe školske dobi. U sklopu rada su provedene dvije ankete iz kojih smo saznali određene informacije o prehrambenim navikama učitelja i njihovih učenika. Temu sam započela teorijskim izlaganjem u kojem sam iznijela važne sastavnice pravilne i uravnotežene prehrane. Zatim, u drugom dijelu prikupljene podatke sam obradila i grafički prikazala.

2. ZDRAVA I URAVNOTEŽENA PREHRANA

2.1. Pravila zdrave i uravnotežene prehrane

Ne postoji savršen recept kojega bismo se trebali svi strogo pridržavati kako bismo mogli reći da se hranimo zdravo. Naime, pravilna i uravnotežena prehrana ovisi o nekoliko aspekata, a oni su: spol, dob i razina tjelesne aktivnosti. No, pravilna prehrana uvelike ovisi i o zdravstvenom stanju osobe. Unatoč spomenutim faktorima, odnosno različitostima, temelji pravilne i uravnotežene prehrane su isti. Prehrana kojoj bismo svi trebali težiti zahtjeva raznovrsnost, umjerenost i ravnotežu. Pravilna i uravnotežena prehrana organizmu daje energiju, čini ga zdravijim i otpornijim te mu pomaže u borbi protiv različitih bolesti i infekcija. Kako bismo dodatno pomogli organizmu i pružili mu sve za normalno funkcioniranje te kako bismo bili zdravi i sretni, uz odgovarajući unos različitih namirnica potrebno je redovito baviti se nekakvom tjelesnom aktivnošću. Budući da se svijest ljudi o važnosti zdrave i uravnotežene prehrane povećava, na tržištu postoji više preporuka, odnosno načela kojih bismo se trebali pridržavati. U principu, sva načela se svode na isto, potiču raznolikost, umjerenost i ravnotežu pri izboru i konzumaciji namirnica. Na nama je da pratimo svoje potrebe i u „moru“ raznih preporuka odaberemo one kojih ćemo se redovito pridržavati. (Preuzeto 20. svibnja sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/pravilna-prehrana/>)

9 PRAVILA ZDRAVE I URAVNOTEŽENE PREHRANE:

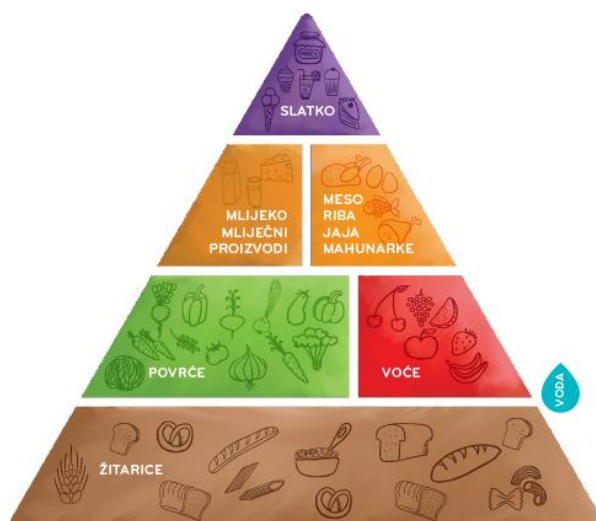
1. Birajte namirnice koje su bogate vlaknima kao što su integralni kruh i žitne pahuljice, mekinje i grah.
2. Mesa ne treba jesti puno i dobro je barem jedan dan u tjednu biti bez mesne hrane.
3. Mlijeko i mliječni proizvodi su odlična zamjena za meso i masnoće.
4. Svaki dan jedite povrće i voće.
5. Jedite što manje masti i masnoća.
6. Kolače, bombone, slatkiše, industrijske sokove, čokolade u principu ne jedite osim u posebnim i iznimnim prigodama.
7. Vino je jedino alkoholno piće koje se može smatrati zdravim.
8. Fizička aktivnost mora biti sastavni dio života.
9. Pušenje je dokazano štetno za zdravlje.¹

¹ Zdrava i uravnotežena prehrana, dr. Nives Tarle-Bajić, preuzeto 20. svibnja 2018. sa http://ultrazvuk-tarle.hr/dijagnostika/zagreb/zdrava_i_uravnoteena_prehrana

2.2. Piramida zdrave prehrane

Prije više od dva desetljeća, točnije 1992. godine, američko Ministarstvo poljoprivrede je objavilo Piramidu pravilne prehrane. Glavna zadaća piramide je pomoći ljudima pri svakodnevnom odabiru namirnica u svrhu promicanja pozitivnih prehrambenih navika te općenito zdravlja. Zasniva se na tri važna principa, a to su: razlikost, umjerenost i uravnoteženost. Piramida obuhvaća 6 glavnih skupina namirnica koje su raspoređene na 4 razine (kata). Ovisno o površini, odnosno o razini na kojoj se nalazi pojedina skupina namirnica, možemo govoriti o preporukama za konzumaciju istih. Razine koje se nalaze bliže bazi ujedno imaju i veću površinu te bi se namirnice iz tih skupina trebale konzumirati u većim količinama i suprotno, namirnice iz skupina koje se nalaze na višim razinama imaju manju površinu te bismo ih trebali konzumirati u što manjim količinama. Bazu piramide čine žitarice i proizvodi od žitarica koji su vrlo važan izvor ugljikohidrata, vlakana, vitamina i minerala. U ovoj skupini prednost treba dati onim namirnicama koje su manje prerađene od ostalih kao što su integralni kruh i peciva, zob te smeđa riža. Zatim slijedi razina na kojoj se nalaze skupina voća i skupina povrća. Navedene skupine namirnica su također jako važan izvor ugljikohidrata, vlakana, minerala i raznih vitamina. Mogu se konzumirati kao međuobroci, ali isto tako su savršen dodatak glavnim obrocima. Na idućoj razini se nalaze mlijeko i mliječni proizvodi koji su bogat izvor proteina i obiluju raznim vitaminima i mineralnim tvarima od koji je najvažniji kalcij. Zbog raznih hranjivih sastojaka koje sadrži, ova skupina namirnica bi trebala zauzimati visoko mjesto u prehranbenim navikama djece i odraslih, a posebice u periodu djetinjstva i za vrijeme adolescencije. Iduća skupina namirnica nalazi se na istoj razini kao mlijeko i mliječni proizvodi, a radi se mesu, ribi i jajima. Konzumacijom ove vrste namirnica u organizam unosimo razne hranjive tvari koje su nam potrebne za normalno funkcioniranje te samim time i dodatno obogaćujemo našu prehranu. Na samom vrhu kao skupina namirnica koju bi trebalo izbjegavati, odnosno konzumirati u što manjim količinama, nalaze se slatkiši, grickalice, masti i ulja.

Jako je bitno za naglasiti da za zdravu i uravnoteženu prehranu ne bismo smjeli izbaciti niti jednu od navedenih skupina namirnica. Našem tijelu su potrebne sve vrste namirnica, no jako je bitno znati ih pravilno iskombinirati. Na taj će način naše tijelo dobiti potrebnu energiju, bjelančevine, minerale, vitamine i dr. koji su mu potrebni za optimalno funkcioniranje. (Preuzeto 28. travnja 2018. sa <https://www.coolinarika.com/clanak/piramida-pravilne-prehrane/>)



Slika 1. Piramida zdrave prehrane

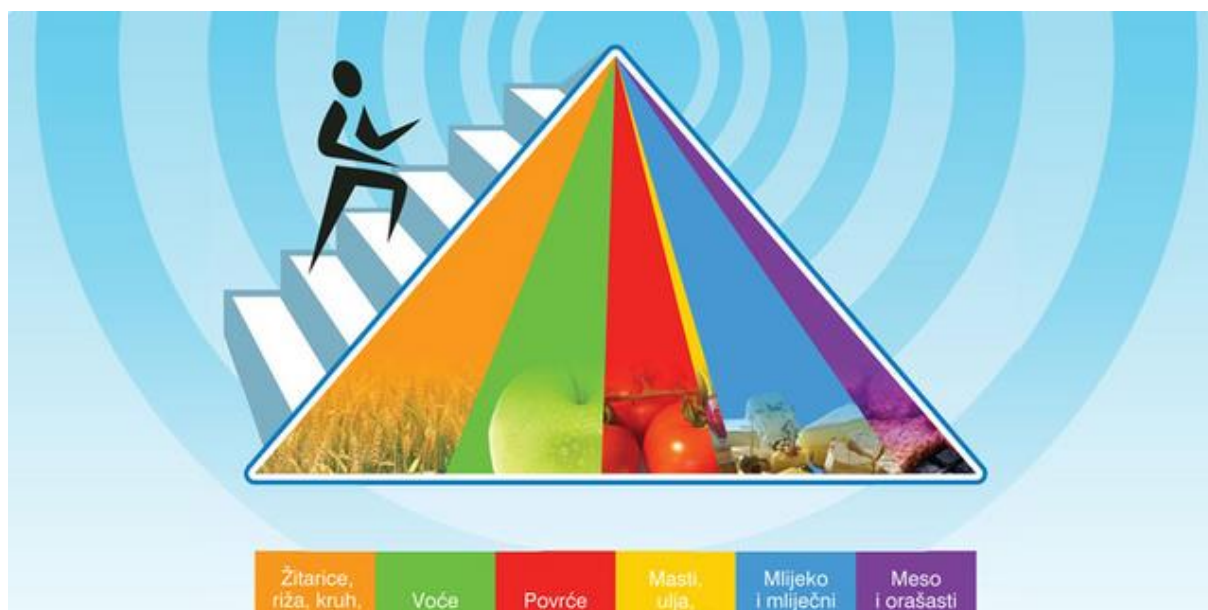
(Preuzeto 28. travnja 2018. sa <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/piramida-pravilne-prehrane/>)

Unatoč svim dobrobitima i novim spoznajama koje nam je nam je donijela piramida pravilne prehrane brojni stručnjaci su ukazali na njezine nedostatke. Zamjerali su joj što je preopćenita, odnosno pojednostavljena je do te mjere da u svom prikazu ne razlikuje recimo dobre ugljikohidrate od loših, npr. „u isti koš“ su stavljeni integralni kruh i kolači te neke grickalice. Navedene namirnice nisu istih nutritivnih vrijednosti i konzumacija u jednakim količinama kao što nalaže piramide pravilne prehrane može dovesti do raznih problema, a neki od njih su pretilost i kolesterol. Stoga se javila potreba za redizajnom iste koji će rezultirati novim, unaprijeđenim prikazom pravilne prehrane.

2.3. Moja piramida

Američko ministarstvo poljoprivrede je 2005. objavilo novu, preoblikovanu piramidu pravilne prehrane. Nakon nezadovoljstva i brojnih kritika upućenih ka prvoj verziji piramide pravilne prehrane, stručnjaci su je odlučili redizajnirati i napraviti novu, poboljšanu verziju zvanu “Moja piramida”. Razlike su uočljive na prvi pogled, piramida koja je do 2005. bila dvodimenzionalna sada je postala trodimenzionalna. Također se htjelo ukazati na važnost redovite tjelovježbe za cjeloukupno zdravlje čovjeka stoga je sa jedne strane piramide ucrtan čovjek kako trči po stepenicama prema vrhu. “Nove prehrambene smjernice upozoravaju na važnost svakodnevnoga unosa raznovrsnih namirnica, promiču prehranu bogatu povrćem, voćem i cjelovitim žitaricama i upozoravaju da ukupni dnevni unos energije ovisi o spolu, starosti i načinu života, kao i važnost svakodnevnih fizičkih aktivnosti i održavanja pravilne tjelesne

mase.”² U novoj piramidi više ne postoje vodoravne linije koje su tako označavale razine (katove) već su sada pojavile linije koje se spuštaju iz vrha piramide prema njenom podnožju. Ovim načinom se izbjegla podjela na one skupine namirnica kojima se treba dati prednost u odnosu na ostale, više nema podjele na manje i više vrijedne namirnice. Sada svaka od skupina namirnica ima svoju bazu i svoj vrh, što znači da unutar svake skupine postoje one namirnice koje su bolje i treba ih češće konzumirati u odnosu na one koje se nalaze pri vrhu. Linije su raznobojne i svaka boja označava jednu od skupina namirnica: narančasta boja označava žitarice i proizvode od žitarica, zelena povrće, crvena voće, žuta ulja i masti, plava mlijeko i mliječne proizvode, a ljubičasta se odnosi na meso, ribu i mahunarke. No, i ova piramida pravilne prehrane kao i ona prethodna je doživjela negativne komentare i kritike koji su doveli do potrebe dizajniranja novog načina prikaza pravilnih prehrambenih navika. (Preuzeto 29. travnja 2018. sa https://zena.rtl.hr/clanak/tezina_i_tijelo/piramida_zdrave_prehrane/3090)



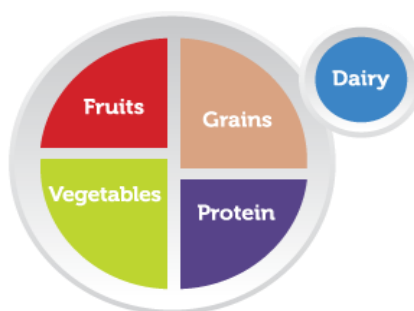
Slika 2. Moja piramida

(Preuzeto 29. Travnja 2018. sa <https://www.google.hr/search?q=piramida+pravilne+prehrane+2005.&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj01suY6vbaAhWIKywKHQmGD4cQsAQIJA&biw=1600&bih=745#imgsrc=-eXbTdODNHrEUM:>)

² Preuzeto 29. travnja 2018. sa <http://www.herba.hr/piramida-pravilne-prehrane-z66>

2.4. Tanjur pravilne prehrane

Nakon prethodna dva pokušaja prikaza pravilnih prehrambenih navika, američko Ministarstvo poljoprivrede je 2011. odlučilo napraviti određeni pomak i “izbaciti” novu ideju, odnosno grafičku ilustraciju koja će pomoći brojnim ljudima u planiranju svakodnevnih obroka. Rezultat dugogodišnjeg rada i brojnih istraživanja je Tanjur zdrave prehrane. Razlike između ovog načina prikaza pravilnih prehrambenih navika i onih prethodnih su očite, a jedna od najvažnijih je njegova jednostavnost i samim time lakša primjena u svakodnevnim situacijama, “Nove prehrambene smjernice upozoravaju na važnost svakodnevnoga unosa raznovrsnih namirnica, promiču prehranu bogatu povrćem, voćem i cjelovitim žitaricama i upozoravaju da ukupni dnevni unos energije ovisi o spolu, starosti i načinu života, kao i važnost svakodnevnih fizičkih aktivnosti i održavanja pravilne tjelesne mase.”³ Tanjur zdrave prehrane je podijeljen u četiri kategorije namirnica: voće, povrće, žitarice i proteini uz dodatak mlijeka i mliječnih proizvoda koji su prikazani na posebnom tanjuru uz ovaj “glavni”. Svaka od navedenih kategorija je popraćena određenom bojom. Polovicu tanjura treba ispuniti raznovrsno voće i povrće. Četvrtinu tanjura bi trebale činiti žitarice i proizvodi od žitarica. Pritom se misli na one od cjelovitog zrna koje su kvalitetnije i nutritivno bogatije za razliku od rafiniranih. Preostalu četvrtinu tanjura bi trebale činiti bjelančevine, odnosno proteini. Prednost bi trebalo dati ribi, mesu peradi, jajima i mahunarkama. Također bi trebalo pripaziti na unos crvenog i procesuiranog mesa kao što su razne salame, kobasice i dr. (Preuzeto 30. travnja 2018. sa <https://www.nestle.hr/nhw/vodic-za-pravilnu-prehranu/tanjur-pravilne-prehrane>)



Slika 3. Moj tanjur

(Preuzeto 30. travnja 2018. sa <https://www.choosemyplate.gov/>)

³ Preuzeto 30. travnja 2018. sa <http://www.herba.hr/piramida-pravilne-prehrane-z66>

3. GLAVNE KATEGORIJE HRANE

3.1. Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi su jedan od najvažnijih izvora kalcija. Također obiluju hranjivim tvarima poput bjelančevina, vitamina B1, B2, B12 te vitamina A i D. Pojedini mliječni proizvodi poput sireva mogu biti značajan izvor zasićenih masti, a konzumacija masnijih sireva organizmu može osigurati veliki izvor energije. Fermentirani mliječni proizvodi kao što su jogurt i slični proizvodi imaju posebno pozitivan učinak na zdravlje probavnog sustava. Budući da su mlijeko i mliječni proizvodi jedan od najvažnijih izvora kalcija, tvari koja nam je svima potrebna za izgradnju kostiju i zuba, jako je važno da zauzmu visoko mjesto u prehranbenim navikama djece i mladih. Zbog intenzivnog rasta i razvoja, djeca u predpubertetu i adolescenti trebaju konzumirati što više mliječnih proizvoda. Preporuka je konzumirati svakodnevno dva do tri serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda pri čemu je uvijek bolje odabrati one s manjim udjelom mliječne masti. (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/mlijeko-i-mlijecni-proizvodi/>)

3.2. Meso, mesne preradevine, perad, ribe, jaja, mahunarke

3.2.1. Meso i proizvodi od mesa

Zbog svojih hranjivih sastojaka meso predstavlja ključni dio pravilne i uravnotežene prehrane. Ono je najvažniji izvor bjelančevina, no udio bjelančevina ovisi o vrsti mesa i varira od 15% do 22%. Također, meso sadrži i brojne druge hranjive elemente kao što su: željezo, vitamini B grupe i nikotinska kiselina. Lakše probavljivo meso je ono koje sadrži više bjelančevina, a manje masti. Primjer takve vrste mesa je svakako meso peradi. Iako je meso vrlo hranjivo i potrebno je organizmu za normalno funkcioniranje, nisu sve vrste mesa jednako kvalitetne. Od iznimne važnosti je obratiti pozornost na količinu masti u mesu i na način na koji pripremamo razna jela od mesa. Pretjeranom konzumacijom masnih jela možemo dovesti organizam u vrlo neugodnu situaciju koja potiče debljanje i razne bolesti kao što su visoki krvni tlak, dijabetes i rak. U prehrani su najzastupljenije meso goveda (teletina, junetina i govedina), svinja, ovaca, peradi i naposljetku ribe. (Komnenović, 2010.); (Preuzeto 23. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/meso-perad-riba-i-jaja/>)

3.2.2. Perad

Meso peradi je prema potrošnji na drugom mjestu u svijetu, odmah nakon svinjetine. U meso peradi se ubraja meso kokoši, pilića, purica, gusaka i pataka, no najčešće se u prehrani koristi piletina i puretina. Perad je visokvrijedni izvor bjelančevina, željeza i vitamina B skupine. Također sadrži određene esencijalne aminokiseline koje naš organizam treba no nije ih u stanju sam proizvesti pa ih je potrebno uzimati putem hrane. Što se tiče količine masnoća, bijelo meso puretine sadrži oko 7% masti dok bijelo meso piletine sadrži oko 11% masti iz čega zaključujemo kako bi prednost trebalo dati puretini. (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str. 26.); (Preuzeto 23. svibnja 2018. sa <https://www.podravka.hr/clanak/2015295/perad-u-prehrani/>)

3.2.3. Riba

Riba je jedna od prehrambeno najvrijednijih namirnica iz razloga jer sadrži visokonutritivne bjelančevine, masne kiseline te vitamine topljive u mastima kao što su vitamini A i D. Također, riba je odličan izvor vitamina B skupine koji služe za izgradnju živčanog sustava i pomažu pri pretvaranju hrane u energiju stanica. Sadržaj bjelančevina u ribama se kreće oko 20% s probavljivošću od oko 97%. Količina masti se razlikuje od vrste riba, no kreće se u rasponu od 0,5% pa sve do 20%. Masnoće koje se nalaze u ribi su nutritivno vrlo bogate, a radi se o omega-3 masnim kiselinama. One su jako važne za rast i razvoj te povoljno utječu na zdravlje i imunitet, a budući da ih organizam ne može sam proizvesti potrebno je konzumirati plavu ribu kako bismo zadovoljili potrebu za ovim vrijednim masnoćama. Riba je također vrlo dobar izvor fosfora, kalcija, željeza, magnezija, joda, natrija i vitamina A, B1 i B2 te vitamina D. (Komnenović, 2010.); (Preuzeto 23. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/meso-perad-riba-i-jaja/>)

3.2.4. Jaja

Jaje je namirnica koja ima visoku hranjivu vrijednost. Sastoji se od vode (75%), bjelančevina (13%) i masti (11%). Bjelančevine iz jajeta, odnosno iz bjelanjka, su jedne od najkvalitetnijih, a žumanjak je izvor esencijalnih masnih kiselina koje su jako važne za rast i razvoj, konkretno živčanog sustava i povoljno djeluju na sprječavanje kardiovaskularnih bolesti. Bjelanjak ne sadrži mast, dok žumanjak sadrži 33% masti i velike količine kolesterola (520 mg/100g). Jaja obiluju mineralima poput željeza, fosfora, cinka i selen. Također su vrijedan izvor vitamina B skupine, D, A i E. Jaja su od velike važnosti u prehrani djece zbog brojnih prednosti koje

pružaju organizmu. Daju nam energiju, poboljšavaju vid, štite kosti, jačaju mišiće itd. Zbog svega navedenog, jaja bi trebala zauzimati visoko mjesto u našoj svakodnevnoj prehrani. (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str. 27.); (Komnenović, 2010.)

3.2.5. Suhe mahunarke

U ovu kategoriju hrane ubrajamo grah, bob, soju, grašak, slanutak i leću. Suhe mahunarke su su bogate bjelančevinama, no istovremeno su važan izvor ugljikohidrata (60%) i biljnih vlakana (25-30%). Budući da mahunarke sadrže visoko kvalitetne bjelančevine moguća su zamjena za meso i jela od mesa. Također sadrže obilje vitamina B skupine te minerale kao što su željezo, magnezij, cink i fosfor. (Preuzeto 23. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/meso-perad-riba-i-jaja/>)

3.2.6. Žitarice i proizvodi od žitarica

Žitarice i proizvodi od žitarica čine kategoriju hrane koja je temelj piramide pravilne prehrane i kao takva bi trebala zauzimati važno mjesto u našoj prehrani. Ova skupina namirnica sadrži razne vrijedne sastojke kao što su ugljikohidrati, proteini, masti, vlakna, vitamini i minerali. Preporuka je jesti različite vrste žitarica, ali bi prednost trebalo dati cjelovitim, odnosno integralnim (neoljuštenim) žitaricama koje sadržavaju najviše nutritivno bogatih tvari. Najvažnije žitarice u prehrani su: zob, raž, ječam, heljda, palenta, proso, kvinoja, amarant, pir. Navedene žitarice su integralne i svojim sastavom u prehranu unose brojne hranjive tvari koje su potrebne organizmu i čine ga zdravijim. Razlika između cjelovitih, integralnih žitarica i onih rafiniranih je ta da se integralne žitarice sastoje od cjelovitog zrna, odnosno od vanjskog i unutarnjeg sloja zrna dok su rafinirane žitarice industrijski obrađene i uklonjeni su određeni dijelovi koji sadrže hranjive sastojke. Preporučena dnevna količina unosa žitarica je individualna, i ovisi o razini tjelesne aktivnosti, dobi i zdravstvenom stanju osobe. No, općenita preporuka varira od šest do jedanaest porcija namirnica dnevno pri čemu je bitno da su namirnice koje jedemo od cjelovitog zrna. Brojna istraživanja su pokazala da konzumacija cjelovitih žitarica smanjuje rizik od razvoja kroničnih bolesti, smanjuje opasnost pojave visokog krvnog tlaka, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, pomaže u regulaciji tjelesne mase i pridonosi općenito boljem stanju organizma. (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina->

namirnica/zitarice/); (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/zitarice/>)

3.2.7. Voće i povrće

Zdrava i uravnotežena prehrana podrazumijeva redovitu konzumaciju, po mogućnosti svježeg, voća i povrća. Ono obiluje raznim vitaminima, mineralima, biljnim vlaknima, ugljikohidratima, vodom i mnogim aktivnim tvarima poput fitonutrijenta koji su potrebni našem organizmu za normalno funkcioniranje. Voće i povrće ima malu energetska vrijednost što znači da je lako probavljivo, pomaže u prevenciji prekomjerne tjelesne težine, štite organizam od različitih bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti i dijabetes, izgrađuju kosti i zube, također sudjeluju u izgradnji i normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Konzumacija voća i povrća bi trebala zauzimati veći dio našeg dnevnog unosa hrane. Preporučuje se jesti 5 ili više obroka raznovrsnog voća i povrća svaki dan. Treba imati na umu kako je smrznuto, konzervirano ili suho voće i povrće također zdravo i hranjivo, no ono konzervirano uglavnom se sastoji od različitih dodataka i aditiva, stoga je uvijek bolji izbor svjež, smrznuto ili suho voće i povrće. (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/voce/>); (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/povrce/>); (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/voce-i-povrce/>)

3.2.8. Masti i ulja

Masti i ulja imaju jako važnu ulogu u našem organizmu. One su dio svake stanice, bitni su za normalni rast i razvoj, potiču pravilan rad mozga i živčanog sustava, pomažu u apsorpciji vitamina toplivih u mastima, odličan su izvor energije, a nalaze se i u potkožnom masnom tkivu gdje su svojevrsna zaštita za organe i održavaju toplinu tijela. Masti se nalaze u proizvodima životinjskog porijekla (masno tkivo, meso i mliječni proizvodi), ali ih također možemo pronaći u žitaricama, određenom voću, orašastim plodovima i sjemenkama. Masti u našoj prehrani možemo pronaći još u prerađenoj industrijskoj hrani, no takve masti nisu zdrave kao one prirodnog porijekla. Razlikujemo dvije vrste masnoća, a to su nezasićene i zasićene masti, odnosno masne kiseline. Obje vrste masti imaju različite učinke na naš organizam, no važno je naglasiti da ako budemo jeli masnu hranu u većim količinama, nije bitno radi li se o zasićenim

ili nezasićenim masnim kiselinama, one mogu dovesti do prekomjerne tjelesne težine i brojnih drugih zdravstvenih problema.

Nezasićene masti se još smatraju i „zdravim“ masnim kiselinama zato jer pomažu u prevenciji kardiovaskularnih bolesti, kontroliraju kolesterol u krvi, potiču bolji rad mozga i oćenito rast i razvoj organizma. Nezasićene masne kiseline se još dijele na monozasićene i polizasićene. Treba birati zasićene masne kiseline koje se nalaze u ribi, orašastim plodovima i sjemenkama, maslinovom ulju i ulju od orašastih plodova. Trans masne kiseline su nezasićene masti, no ponašaju se kao zasićene masti. Možemo ih pronaći i u prirodnim namirnicama, no najčešće su dio rafinirane, industrijske hrane. Ova vrsta masti je vrlo štetna za organizam što znači da treba pripaziti na njihovu konzumaciju.

Zasićene masne kiseline se smatraju „nezdravim“ masnim kiselinama zato jer mogu uzrokovati povećani kolesterol i razna druga oboljenja. Trebalo bi pripaziti na unos ove vrste masti, no ne smijemo ih izbaciti zato jer ih ipak naše tijelo treba za pravilno funkcioniranje. Preporučene dnevne količine unosa masti u organizam ovise o dobi i potrebno ih je usuglasiti s ostalim prehranbenim navikama no ono što je najvažnije je da ih je potrebno unositi vrlo oprezno i u ograničenim količinama. (Preuzeto 2. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/hranjive-tvari/masti/>); (Preuzeto 2. svibnja 2018. sa <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/masti/>)

3.2.9. Šećer i sol

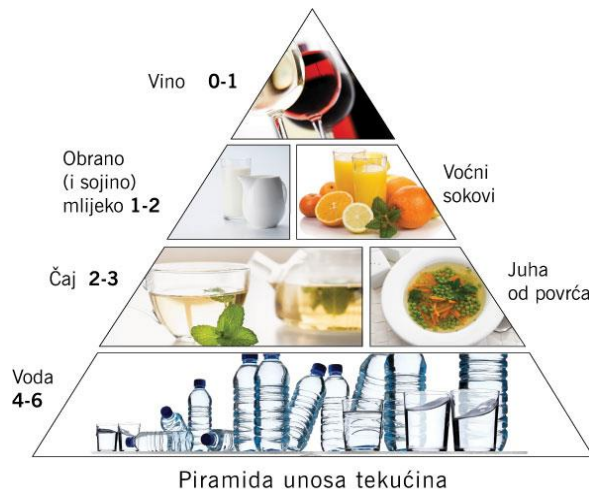
Prehrana koja obiluje šećerom je nutritivno vrlo slaba i tijelu ne pruža dovoljno onih tvari koje su mu potrebne za normalno funkcioniranje. Pretjerana konzumacija šećera dovodi do brojnih negativnih posljedica. Loše utječe na cijeli organizam, narušava imunološki sustav, jedan je od glavnih uzročnika dijabetesa, potiče astmu, povećava šansu oboljenja od kardiovaskularnih bolesti, potiče razvoj raka, može izazvati ovisnost, smanjuje enregiju i povećava osjećaj gladi. Stoga je potrebno ograničiti i smanjiti unos šećera u organizam. To nije lako, posebno zato jer na policama trgovina vrebaju proizvodi koji sadrže velike količine „skrivenih“ šećera koji nisu navedeni na deklaraciji. No, moguće je izbjeći ovakve situacije i to na način da se uvijek kupuju proizvodi od provjerenih proizvođača te konzumacijom svježeg voća i povrća koje ste sami uzgojili u svome vrtu ili ste ih kupili iz provjerenih izvora.

Sol je vrlo važan mineral bez kojeg ne bismo mogli funkcionirati. Ona je potrebna za zdravu probavu, regulira tekućine u tijelu te ima veliki pozitivni utjecaj na živčani sustav čovjeka.

Također pozitivno utječe i na zdrav i redovit san, koristi se za sprječavanje grčeva kod upala mišića. No, pretjerana konzumacija soli može negativno djelovati po zdravlje čovjeka. Unošenjem u organizam veće količine soli od one koja je stvarno potreba možemo napraviti veliku štetu. Naime, pretjerana količina soli narušava zdravlje čovjeka, povišuje krvni tlak, može oštetiti bubrege, potaknuti razvoj kardiovaskularnih bolesti i također može utjecati na razvoj brojnih kožnih bolesti. Potrebno je ograničiti unos soli u organizam zato jer posljedice mogu biti izrazito negativne. No, sasvim ju izbaciti iz prehrane je loša i nemoguća odluka upravo iz razloga zato jer je deficit soli jednako štetan kao i suficit. (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/secer-tihi-ubojica>); (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <https://www.centarzdavlja.hr/hrana-i-zdravlje/zdrava-prehrana/sol-prijatelj-ili-neprijatelj/>)

3.2.10. Pića

U današnjm ubrzanom načinu života često zaboravljamo unositi dovoljne količine tekućine u organizam što se očituje u brojnim negativnim posljedicama, a koje se mogu lako spriječiti. Pravilan i dostatan unos tekućine je od velike važnosti za održavanje svih bitnih životnih funkcija. Nije svejedno koju ćemo tekućinu unositi u organizam, treba izbjegavati alkohol, gazirana i slatka pića te pića koja su bogata kofeinom. Preporučuju se čajevi, prirodni voćni sokovi te niskokalorična bezalkoholna pića, no najbolja opcija je svakako voda. Ne treba zanemariti podatak da preporučenom dnevnom unosu tekućine svakako pridonose i namirnice s visokim udjelom vode kao što su voće i povrće. Voda regulira brojne tjelesne funkcije kao što su probava, respiracija, metabolizam, regulira tjelesnu temperaturu, ispire otrovne i otpadne tvari iz organizma, pozitivno utječe na prevenciju određenih bolesti. Većina ljudi ne unosi dovoljno vode u organizam i zato, nažalost, osjećaju određene posljedice. Znakovi koji upućuju na nedovoljno unošenje vode u organizam su sljedeći: glavobolja, suha koža, suha usta, umor, nizak krvni tlak, grčevi, ubrzani otkucaji srca, nedostatak koncentracije, mučnina, povraćanje, a može uzrokovati i glad. Što se tiče preporučenog dnevnog unosa vode on bi trebao iznositi od 1,5 do 2, 5 litre, odnosno 10 čaša za žene do 12 čaša za muškarce. (Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://www.stampar.hr/hr/vaznost-pravilnog-unosa-tekucine-za-zdravlje>)



Slika 4. Piramida unosa tekućina

(Preuzeto 21. svibnja 2018. sa <http://www.stampar.hr/hr/vaznost-pravilnog-unosa-tekucine-za-zdravlje>)

4. NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI HRANE

4.1. Makronutrijenti

4.1.1. Bjelančevine

Bjelančevine ili proteini vrlo su važne prehrambene tvari nepohodne za rast i obnavljanje tkiva. Također, potrebne su tijelu za izgradnju enzima, hormona i protutijela, te sudjeluju u građi molekule hemoglobina koja je zaslužna za prijenos kisika tijelom i omogućava proces disanja stanica. Bjelančevine su sastavni dio svakog živog organizma i imaju vrlo važnu ulogu pri njegovom funkcioniranju. Preporuča se da bjelančevine pokrivaju od 10 do 15% dnevnog unosa energije. Građene su od jednostavnih molekula koje nazivamo aminokiseline, a dijele se na esencijalne i neesencijalne aminokiseline. Od 23 aminokiseline koje su potrebne organizmu, njih 15 proizvodi ljudski organizam, a ostalih 8 ne može sam proizvesti pa ih moramo unositi hranom. Aminokiseline koje moramo unositi hranom nazivamo esencijalnim aminokiselinama i dio su životinjskih bjelančevina. Dobri izvori bjelančevina su meso, riba, jaja, mlijeko, jogurt i sir. Također, kvalitetan izvor bjelančevina su i one biljnog podrijetla kao što su razne mahunarke, žitarice i sjemenke. No, pojedinim biljkama koje koristimo u prehrani nedostaju određene esencijalne aminokiseline i stoga je biljne proteine potrebno kombinirati s onima životinjskog podrijetla. (Verbanac, 2002)

4.1.2. Ugljikohidrati i vlakna

Ugljikohidrati su jedan od najvažnijih izvora energije, ljudskom tijelu daju snagu za održavanje važnih životnih funkcija i za izvođenje svih tjelesnih aktivnosti. Glavni izvori ugljikohidrata su: žitarice, krumpir, kruh, tjestenina, voće i povrće, mlijeko i mliječni proizvodi te šećer i med. Sva hrana koju unosimo u organizam se sastoji od tri vrste makronutrijenata, neka hrana se sastoji od samo jedne vrste makronutrijenta dok postoji hrana koja je kombinacija tri vrste makronutrijenata. Našem organizmu za nesmetano funkcioniranje potrebne su sve tri vrste makronutrijenata, no ne i u istim količinama. Stoga, vodeći znanstvenici i stručnjaci na ovome području preporučuju da, međuostalom, ugljikohidrati čine od 50 do 55% dnevne količine energetskog unosa. Postoje dva glavna oblika ugljikohidrata, a to su jednostavni ili rafinirani ugljikohidrati i složeni ugljikohidrati. Jednostavni ili rafinirani ugljikohidrati su izvor energije koja se brzo oslobađa, također uvjetuju brz porast, ali isto tako i brz pad šećera u krvi nakon konzumiranja određene vrste hrane. Uključuju monosaharide i disaharide kao što su glukoza, fruktoza, saharoza i laktoza. Jednostavni ugljikohidrati su zastupljeni u raznim namirnicama

kao što su: slatkiši, keksi, kolači, gusti sokovi, džemovi, kruh, tjestenina, pecivo, krekeri, bijela riža... Složeni ugljikohidrati, za razliku od jednostavnih, osiguravaju organizmu dugotrajniju energiju koja se sporije oslobađa i upravo iz tog razloga im treba dati prednost u prehrani. Sastoje se od polisaharida čiji su najpoznatiji predstavnici škrob i glikogen. Složene ugljikohidrate možemo pronaći u voću i povrću te u svježim sokovima napravljenima od ove vrste hrane, zatim u integralnom brašnu, kruhu i raznim tjesteninama te integralnoj riži i mahunarkama. Vlakna su uz ugljikohidrate jako važna u pravilnoj i uravnoteženoj prehrani. Sastavni su dio namirnica koje svakodnevno konzumiramo. Vlakna smo podijelili na dvije vrste, topiva i netopiva vlakna. U dodiru s vodom, topiva vlakna se razgrađuju dok netopiva vlakna nabubre i ne razgrađuju se. Najbolji izvori topivih vlakana su voće, leća, zob, ječam, orašasti plodovi, krastavci, celer, mrkva dok netopiva vlakna možemo pronaći u žitaricama, pšeničnim i kukuruznim mekinjama, orašastim plodovima i povrću. Vlakna mogu poboljšati stanje zdravlja na zaista mnogo načina. Reguliraju razinu šećera u krvi, štite srce i krvne žile, snižavaju razinu kolesterola, poboljšavaju probavu, pomažu kod zatvora ili proljeva te preventivno djeluju na pojavu hemoroida. Također uklanjaju različite toksine iz organizma te štite od pojave nekoliko vrsta karcinoma. Nadalje, pozitivno djeluju na metabolizam te su izvrsni u borbi protiv suvišnih kilograma. Prednosti konzumiranja vlakana su zaista različite i pozitivno djeluju na cijeli organizam stoga se trebaju češće naći na našem dnevnom jelovniku. (Preuzeto 2. travnja 2018. sa <https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/ugljikohidrati/>); (Preuzeto 2. travnja 2018. sa <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/vlakna>)

4.1.3. Masti

Masti su vrlo važan sastojak našeg organizma i zajedno sa ugljikohidratima i bjelančevinama tvore osnovu ljudske prehrane. Mnogi ljudi smatraju da su masti vrlo loše za naš organizam i da ih treba izbjegavati i što manje koristiti u svakodnevnoj prehrani. Ljudi su mišljenja da su masti jedni od glavnih krivaca koje dovode do raznih bolesti. No, ovakav „osuđujući“ stav nije dobar. Naravno da nisu sve masti iste, postoje one „dobre“ i „loše“ masti, ali gledajući pozitivne strane, masti imaju jako dobar utjecaj na ljudski organizam. Masti nam osiguravaju dovoljno topline i energije, oblažu unutarnje organe i jako su bitne za pravilno funkcioniranje mozga. Također poboljšavaju okus hrane koju konzumiramo i usporava probavu te iste hrane što bitno utječe na smanjenje osjećaja gladi i redukciju tjelesne težine. Masti općenito čine brojne pozitivne stvari za ljudski organizam, pomažu nam da se osjećamo „poletno“ i zdravo te nam daju potrebnu energiju za razne obveze koje nas čekaju tijekom dana. Postoje dva glavna tipa

masti, a to su zasićene i nezasićene masti. Jako ih je važno razlikovati zato jer potpuno različito djeluju na naš organizam. Zasićene masti su, ako se koriste u velikim količinama, vrlo loše. Mogu uzrokovati debljinu i dijabetes, bolesti krvožilnog sustava, a dokazano je da djeluju i na pojavu određenih vrsta raka. Ova vrsta masti se uglavnom nalazi u proizvodima životinjskog podrijetla: meso, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, sir, maslac. Također ih možemo pronaći i u nekim namirnicama biljnog podrijetla kao što su kokos i kikiriki. Masti se u našoj prehrani mogu naći i u raznoj procesiranoj, industrijskoj hrani. Uključuju pržene i prerađene namirnice koje su vrlo popularne i ljudi ih često konzumiraju, a mogu izazvati i ovisnost o istima što je jako nepovoljno za čovjeka. Trebalo bi pripaziti na količinu ovakvih vrsta masti koje svakodnevno unosimo u organizam zato jer su vrlo štetne. S druge strane, nezasićene masti su puno bolje i kvalitetnije, a nazivamo ih još i zdravim mastima. One podižu razinu dobrog kolesterola i smanjuju razinu lošeg kolesterola u krvi, povoljno djeluju na krvožilni i moždani sustav te imaju još brojne druge pozitivne prednosti. Dije se na monozasićene masti i polinezasićene masti. Monozasićene masti možemo pronaći u maslinovom ulju, orašastim plodovima, avokadu, ulju uljane repice... Polinezasićene masti se nalaze u omega 3 i omega 6 masnim kiselinama. Omega 3 masne kiseline se nalaze u ribi i ribnim uljima, kao i u ulju iz lanenih sjemenki i ulju sjemenki bundeve. Omega 6 masne kiseline možemo pronaći u biljnim uljima kao što su: suncokretovo, sezamovo i kukuruzno. Jako je bitno za naglasiti da ove vrste masti, omega 3 i omega 6 masne kiseline nisu pogodne za zagrijavanje i pripremu na visokim temperaturama. No, njihovim korištenjem pozitivno utječemo na kardiovaskularni sustav, smanjujemo razne upalne procese i potičemo razvoj imuniteta. Jako je bitno za naglasiti da naš organizam treba i „dobre“ i „loše“ masti. Naravno da bismo prednost trebali davati monozasićenim i polinezasićenim masnim kiselinama, odnosno dobrim mastima. No, ni loše masti ne moraju biti pogubne ako ih se koristi u umjerenim količinama. (Preuzeto 1. travnja 2018. sa <https://www.nestle.hr/nhw/%C4%8Cinjenice/masti-u-prehrani>); (Preuzeto 1. travnja 2018. sa <http://zivim.hr/ucim/koje-su-nam-masti-korisne-a-koje-treba-izbjegavati/>)

4.2. Mikronutrijenti

4.2.1. Minerali

Minerali su anorganski kemijski elementi, potrebni su organizmu za normalno funkcioniranje. Glavnina ih se nalazi u kostima, a čine ukupno 4,5% naše mase. Minerale s obzirom na potrebne količine u organizmu dijelimo na dvije skupine: prvu čine makroelementi kao kalcij, magnezij, fosfor i željezo koji su potrebni u većoj količini, a drugu elementi u tragovima kao što su cink, krom, selen i mangan koji su organizmu potrebni u manjim količinama.

Kalcij je jedan od najvažnijih minerala zastupljenih u našem tijelu. Ima vrlo važnu ulogu u razvoju zuba i kostiju, za pravilan rad srca, živčane funkcije, rast i funkcioniranje mišića. Prirodni izvori kalcija su: mlijeko i različiti mliječni proizvodi, srdele, zeleno lisnato povrće, sezam, zob, brokula, špinat, bademi, orah i suhe šljive, morski plodovi.

Magnezij je također jedan od minerala u našem tijelu koji je vrlo važan za normalno funkcioniranje organizma. Trebamo ga unositi u organizam u velikim količinama i upravo zato nedostatak istoga uzrokuje razne poteškoće. Magnezij je potreban za apsorpciju kalcija. Jača zube i kosti, sudjeluje u opuštanju mišića te poboljšava proces spavanja. Prirodni izvori magnezija su: integralne žitarice, orašasti plodovi, čokolada, mahunarke, suho voće, povrće, morski plodovi i banana.

Željezo je mineral koji ima razne pozitivne učinke na naš organizam. Pomaže rast i razvoj, a uključeno je i u proizvodnju hemoglobina, pojačava otpornost na infekcije. Utječe na smanjenje umora i osjećaja slabosti. Sprječava bol u prsima i vrtoglavicu, a također smanjuje i glavobolje. Neki od najboljih prirodnih izvora željeza su: jetrica, perad, divljač, nemasno meso, jaja, srdele, povrće, orašasti plodovi sjemenke. Nedostatak željeza uzrokuje brojne probleme kao što su anemija i dijabetes.

Kalij je jedan od minerala koji je izrazito potreban našem organizmu. Ima različite vrlo važne zadaće, a neke od njih su: održavanje ravnoteže tekućine u organizmu i prenošenje živčanih signala pri kontrakciji mišića te je također vrlo važan za održavanje normalnog krvnog tlaka. Nadalje, poboljšava rad mozga i sprječava moždani udar, ali isto tako ublažava tjeskobu i smanjuje pojavu stresa. Široko je zastupljen u hrani, posebno u voću i povrću pa ga tako možemo pronaći u sirovom i suhom voću, mahunarkama, rajčici, grahu, brokuli, špinatu, tikvicama, krumpiru i repi.

Selen je iznimno važan mineral koji stimulira metabolizam i štiti organizam od utjecaja slobodnih radikala. Također utječe na imunosustav organizma. Pretjeran unos ovog minerala može dovesti do toksičnosti. Najbogatiji prirodni izvori selen su meso, morski plodovi i sjemenke.

Cink pomaže pri zacjeljivanju rana, jača imunosni sustav tijela, povećava otpornost organizma na različite infekcije, važan je za razvoj osjetila vida, okusa i mirisa. Važan je i za pravilan rad štitne žlijezde, gušterače, ali isto tako i za zgrušavanje krvi. Cink možemo pronaći u morskim i orašastim plodovima, mesu, mlijeku i mliječnim proizvodima.

Krom pomaže regulirati razinu šećera u krvi i pravilnu izmjenu tvari. Najbolji prirodni izvori kroma su: nemasno meso, jetra, žumanjak, sir, voće i povrće. (Komnenović, 2010.)

4.2.2. Vitamini

Vitamini su organske tvari koje su potrebne organizmu, no u puno manjim količinama za razliku od masti, bjelancevina i ugljikohidrata. Nužni su za zdravlje i život, daju nam snagu i reguliraju metaboličke funkcije, sudjeluju u izgradnji mozga i živčanog sustava, pozitivno utječu na kosu i kožu i uravnotežuju hormone. Oni su naši saveznici u borbi protiv umora i raznih bolesti. Tijelo ne može samo proizvoditi vitamine, bar ne u dovoljnim količinama i zato ih moramo uzimati putem hrane i različitih dodataka prehrani. Vitamini se prema njihovim specifičnostima i kemijskom sastavu mogu podijeliti u dvije skupine, na one koji su topljivi u vodi (C i B kompleks) te na one koji su topljivi u mastima (A, D, E i K).

Vitamin A je nužan za rast i razvoj, zdravu kožu, zube i zaštitu od infekcija. Ima antioksidativna sredstva i pojačava otpornost imunološkog sustava ljudskog tijela. Neophodan je za dobar vid i općenito za zdravlje očiju. Vitamin A se može pojaviti u dva oblika: kao retinol, kojeg nalazimo u hrani životinjskog porijekla i u obliku beta-karotena koji se nalazi u hrani biljnog porijekla. Retinol se nalazi u hrani poput sira, maslaca, jetre, plave ribe, mesa te u mlijeku i mliječnim proizvodima. Beta-karoten možemo pronaći u bundevi, mrkvi, dinji, merlicama, zelenom lisnatom povrću, breskvama, mangu. (Komnenović, 2010.) Nedostatak ovog vitamina se još naziva i hipovitaminoza A te može uzrokovati različite poteškoće kao što su loš vid, pojava kožnih oboljenja, infekcije i slično. „Nedovoljan unos vitamina A rezultira upalama usne šupljine, lošim vidom noću, pojavom akni, čestim prehladama i infekcijama, te suhom ljuskavom kožom.“ (Holford i Colson, 2010.)

Vitamini B grupe pomažu pri oslobađanju energije iz hrane i reguliraju brojne procese koji se zbivaju u ljudskom tijelu. To su vitamini koji su topljivi u vodi i obavljaju različite zadaće. Vitamini B skupine su sljedeći: vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niasin), vitamin B5 (pantotenska kiselina), vitamin B6 (piridoksin), vitamin B12 (kobalamin), folna kiselina i biotin. Vitamine B skupine možemo pronaći u orašastim plodovima i sjemenkama, mlijeku i mliječnim proizvodima, zelenom lisnatom povrću, jajima, ribi i mesu. Nedostatak ovih vitamina se očituje u pojavi umora i manjku koncentracije, anemiji, poremećajima u radu imunološkog sustava, ali isto tako može dovesti do različitih neuroloških oštećenja. (Holford i Colson, 2010.)

Vitamin C ili askorbinska kiselina pojačava i štiti imunološki sustav čovjeka te je najpoznatiji po svojoj ulozi kod različitih infekcija, gripa i prehlada. Također, važan je za zdrav rast kostiju, desni, zuba, ligamenata i krvnih stanica. Pomaže organizmu apsorbirati željezo i bitan je za rad mozga. (Komnenović, 2010.) Najbolji izvori vitamina C su svježe voće i povrće kao što su kivi, jagode, naranče, limun, borovnice, ananas, šljive, trešnje, krastavci, brokula, paprike, špinat itd. Nedostatak ovog vitamina se ogleda u čestim infekcijama, nedostatku energije, anemiji, gubitku kose i općenito u lošem stanju organizma.

Vitamin D je jedan od četiri vitamina koji su topljivi u mastima. Ovaj vitamin je jako važan za imunitet te služi za prevenciju različitih bolesti. Pomaže u izgradnji jakih i zdravih kostiju, pritom zadržavajući kalcij. Također, sudjeluje u izgradnji zuba i potiče normalno funkcioniranje mišića. Još jedna od prednosti ovog vitamina je ta da pozitivno utječe na raspoloženje i samim time utječe na smanjenje depresije. Ovaj vitamin je jedinstven po tome što ga tijelo može proizvesti samo dok boravimo na suncu i na taj način zadovoljiti dio potreba za ovim vitaminom. Ostatak ovog vitamina možemo unijeti putem različitih namirnica. Najzastupljeniji je u plavoj ribi kao što su losos, srdela i tuna, zatim, možemo ga pronaći u jajima i mlijeku i mliječnim proizvodima. (Komnenović, 2010.) Nedostatak ovog vitamina se očituje u padu imuniteta, općem osjećaju slabosti, bolovima u kostima i u mišićima te u grčenju istih. Također se mogu javiti simptomi poput glavobolje, visokog krvnog tlaka i pojedinih bolesti i stanja kao što su rahitis, astma i itd. (Preuzeto 3. travnja 2018. sa <https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/vitamini/vitamin-d/nedostatak-u-organizmu/>); (Preuzeto 3. travnja 2018. sa <https://www.spring-life.eu/health/simptomi-nedostatka-vitamina/>)

Vitamin E je antioksidans koji štiti stanice i esencijalne masnoće od propadanja i samim time služi u prevenciji različitih bolesti. Potreban je za zdravlje kože i imunološkog sustava. Pozitivno djeluje na zdravlje neurološkog i reproduktivnog sustava. Možemo ga pronaći u orašastim plodovima i sjemenkama, ribi, voću i zelenom lisnatom povrću. Znakovi nedostatka vitamina E su lako zadobivanje modrica, teško zacijeljivanje rana, gubljenje mišićnog tonusa i suha koža. (Holford i Colson, 2010.)

Vitamin K je neophodan za zgrušavanje krvi, njegov nedostatak može dovesti do krvarenja. Također se mogu pojaviti i različite bolesti uslijed nedostatka ovog vitamina stoga se od najranije dobi daje dojenčadi kako bi se spriječile negativne posljedice. Pojavljuje se u namirnicama kao što su cvjetača, brokula, kupus i krumpir, maslac, jaja, mahune i grašak. No, najveći dio ovog vitamina proizvodi naša crijevna flora. (Isto.)

4.3. Voda

Voda je najvažniji element ljudskog organizma zato jer je zaslužna za vrlo važne životne zadaće. Naime, pomaže regulirati tjelesnu temperaturu i probavu te služi za asporpciju hranjivih tvari. Dio je svake stanice i osim što sudjeluje u razgradnji hranjivih tvari pomaže i u procesu transporta hranjivih sastojaka i kisika po cijelom tijelu. Također vrlo je bitna za pravilan rad bubrega i eliminaciju otpadnih i štetnih tvari iz našeg tijela. Štiti organe i zglobove te pomaže u sprječavanju različitih ozljeda. Čini od 55 do 75% ukupne tjelesne mase čovjeka, Navedeni podatak ovisi o nekoliko aspekata, a to su dob i spol osobe te njena starost. Budući da je voda potrebna za sve procese koji se događaju unutar tijela ona je neophodna za život i jako je bitno da je sadržaj vode u tijelu konstantan. Odnosno trebala bi postojati ravnoteža između unesene tekućine i one koja se izgubi. Vodu u organizam možemo unositi hranom, različitim napitcima te naposljetku pitkom vodom. Potreba za vodom ovisi o ravnoteži između unosa i gubitka tekućine što opet ovisi o nekim drugim aspektima kao što su tjelesna aktivnost, vlažnost zraka itd. Od iznimne važnosti je uzimati dovoljne količine vode kako ne bi došlo do posljedica kao što je dehidracija koja je vrlo česta. Ona može uzrokovati opću slabost, razdražljivost, glavobolju i negativno stanje organizma. (Preuzeto 8. travnja 2018 sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/hranjive-tvari/voda/>)

5. UTJECAJ PREHRANE NA RAST I RAZVOJ DJECE

Zdrava i uravnotežena prehrana je ključ za pravilan rast i razvoj djece i mladih. Budući da se pravilne prehrambene navike usvajaju od malih nogu, od iznimne važnosti je da roditelji, učitelji i liječnici usko surađuju kako bi potaknuli kod djece razvoj pozitivnih i zdravih životnih navika. Pravilna i uravnotežena prehrana može imati zaista puno učinaka na ljudski organizam, kako pozitivnih tako i, nažalost, onih negativnih. Pravilna prehrana pridonosi boljem općem stanju organizma, pomaže nam da se osjećamo zdravo i sretno, ona je naš saveznik u borbi protiv raznih bolesti i također može potaknuti razvoj drugih pozitivnih životnih navika kao što je i redovita tjelovježba. Principi zdrave i uravnotežene prehrane su uglavnom isti, no mogu se razlikovati u različitim periodima života. U dječjoj i školskoj dobi, zdrava i uravnotežena prehrana, osigurava pravilan rast i razvoj. U ovom periodu je jako bitno da djeca jedu raznovrsnu i nutritivno bogatu hranu kako bi u organizam unijeli sve hranjive sastojke koji su potrebni za normalno funkcioniranje i napredak. Od iznimne važnosti je da djeca konzumiraju sve potrebne obroke tijekom dana i da ne preskaču niti jedan. Često se zna dogoditi da zbog obaveza roditelja ili nekih drugih faktora djeca ne jedu sve obroke, recimo doručak pa misle da će to nadoknaditi idućim obrokom. No, ovo je potpuno pogrešan pristup, svaki obrok je bitan pa tako međuobroci koji služe za okrijepu organizmu u koji potom uglavnom unosimo lakšu hranu kao što su voće, orašasti plodovi, mliječni proizvodi itd. Djeca bi trebala jesti što više voća i povrća, cjelovitih žitarica i vlakana, orašastih plodova i namirnica bogatih bjelančevinama. Gazirana i slatka pića bi trebali zamijeniti vodom i svježe domaćim iscijeđenim voćem. Preporučuje se smanjeni unos margarina, pašteta, masnih sirnih namaza, majoneze, punomasnih sireva, različitih slastica, grickalica i „brze hrane“. Loše prehrambene navike oštećuju rast i razvoj djeteta te uzrokuje brojne negativne posljedice kao što su: loš apetit, nezainteresiranost, osjetljivost i uznemirenost, loš i nedovoljan san, nedostatak snage, slabu koncentraciju i probleme s pamćenjem, hiperkativnost, promjene u ponašanju itd. Iz navedenoga zaključujemo da je pogrešna prehrana uzrok preuranjenom umaranju djeteta i zakazivanju u u njegovim dnevnim aktivnostima. Upravo iz ovih razloga, trebamo obratiti više pozornosti na prehranu naših najmlađih članova društva i ukazivati na pravilne prehrambene navike. (Preuzeto 1. lipnja 2018. sa <https://www.vecernji.hr/lifestyle/pravilna-prehrana-preduvjet-je-rasta-i-razvoja-u-djecjoj-dobi-957778>); (Preuzeto 1. lipnja 2018. sa <https://www.jutarnji.hr/incoming/prehrana-djece/1551477>)

6. POSLJEDICE NEPRAVILNE PREHRANE

6.1. Poremećaji jedenja

6.1.1. Anoreksija

Anoreksija nervoza je poremećaj koji je opasan po život, a očituje se u strahu od debljanja te nedovoljnom tjelesnom težinom. Mnoge osobe koje boluju od ovog poremećaja često su anksiozne, odnosno osjećaju nerealan strah od debljanja i smatraju da su preuhranjene iako to nije slučaj. Prilikom procjene vlastitog izgleda imaju iskrivljenu sliku o svojoj težini i o obliku tijela. Postoje dva osnovna oblika anoreksije. Prvi oblik anoreksije se odnosi na gubitak težine uzrokovan ograničenim unosom hrane i pretjeranom tjelesnom aktivnošću te drugi oblik kod kojeg osoba jede, a zatim na određeni način izbacuje hranu iz sebe. Uzroci anoreksije nisu u potpunosti poznati, no postoje određeni rizični čimbenici koji se mogu dovesti u vezu s oboljenjem od ove bolesti. Anoreksija se najčešće pojavljuje početkom puberteta kada se u tijelu događaju razne promjene koje utječu na psihofizički razvoj osobe. Oko 95% slučajeva oboljenja od anoreksije se odnosi na žene. Anoreksija je češća pojava u industrijaliziranim i razvijenim društvima. Dokazano je da ljudi koji se bave profesijama u kojima su pod povećalom javnosti češće razvijaju ovaj poremećaj. Društvo im nameće nerealne i neprirodne „ideale“, stvaraju im pritisak da uvijek moraju biti savršeni, odnosno mršavi, bez grama „viška“. Neprestano izlaganje medijima i praćenje trendova može dovesti do tjelesnog nezadovoljstva i do anoreksije. U određenim slučajevima, bolest može biti nasljedna, odnosno postoji mogućnost oboljenja ako bolesnik u obitelji ima osobu koja je bolovala ili boluje od nekog poremećaja prehrane. Anoreksiju je teže prepoznati i uočava se uglavnom kada se potpuno razvije. Osobe koje boluju od ovog poremećaja to često niječu i ponašaju se zaštitnički prema sebi, a simptome pravdaju kako bi se osjećali bolje. No, postoje određeni znakovi koji upućuju da osoba boluje od anoreksije. Neki od simptoma su: strah od debljanja, osjećaj krivnje nakon jela, pad tjelesne težine, opsesivno brojanje kalorija, izrazita tjelesna težnja, otpadanje kose, lomljivost noktiju, pojačana dlakavost lica i ruku, amenoreja-gubitak menstruacije, ubrzano i nepravilno kucanje srca, žuta i nezdrava koža, kronična nesanica i umor, želja za samoćom, izbjegavanje obitelji i prijatelja. Anoreksiju također prate depresija i česte promjene raspoloženja te nedostatak energije za svakodnevne aktivnosti. Oboljeli uzimaju laksative i razne tablete za mršavljenje te povraćaju nakon obroka kako bi izgubili na težini. Liječenje je dugotrajno i uglavnom se sastoji od dva dijela. Prvi korak je uspostavljanje normalne tjelesne težine, a drugi korak se odnosi na psihoterapiju, često uz dodatak lijekova. U težim slučajevima

se provodi i hospitalizacija. (Preuzeto 26. svibnja 2018. sa <http://ordinacija.vecernji.hr/baza-bolesti/bolest/anoreksija/>); (Preuzeto 26. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/27363/Anoreksija-nervoza-dijagnoza-i-lijecenje.html>)

6.1.2. Bulimija

Bulimija je poremećaj koji je sličan anoreksiji. Razlika između ta dva poremećaja je u tome da se anoreksične osobe izgladnju, dok se osobe koje boluju od bulimije prejedaju, a zatim „prazne“ kako bi izbacili kalorije koje su prethodno unijeli u organizam. Nakon prejedanja, osobe koje su oboljele od bulimije, često koriste tablete za mršavljenje, diuretike i laksative kako bi se riješile pojedene hrane i time spriječile debljanje. U velikoj mjeri bulimija je popraćena i anoreksijom, dok se u manjem broju isključivo radi samo o bulimiji. Dakle, bulimija je poremećaj koji često ne dolazi sam, već u kombinaciji s raznim drugim poteškoćama. Baš poput anoreksije, bulimija uglavnom pogađa mlađe žene, a prosječna dob u kojoj se pojavljuju prvi simptomi ove bolesti je 18 godina. Karakteristična je za razvijena društva u kojima su ljudi pod konstantnim pritiskom svakodnevnog, užurbanog načina života koji sa sobom često nosi depresiju, a kao posljedica se javljaju anoreksija i bulimija. Osobe koje boluju od bulimije kao i anoreksične imaju intenzivan strah od debljanja, također su nezadovoljne svojom težinom i oblikom tijela, redovito kupuju diuretike i laksative, provode većinu vremena vježbajući i pokušavajući izgubiti kalorije te se često povlače iz raznih društvenih aktivnosti koje uključuju hranu. Kao posljedica se javljaju razni zdravstveni problemi kao što su: oticanje želuca i gušterače, upala jednjaka, povećane žlijezde slinovnice, krvarenje zubi i bolesti desni. Liječenje se provodi psihoterapijom uz kombinaciju s lijekovima. Prvi korak u liječenju se odnosi na savjetovanje o prehrani. Terapija može uključivati pojedinačnu, skupnu ili obiteljsku seansu. (Preuzeto 26. svibnja 2018. sa https://www.krenizdravo.rtl.hr/psihologija_p/anoreksija-i-bulimija-uzroci-lijecenje-i-kako-ih-prepoznati); (Preuzeto 26. svibnja 2018. sa <http://ordinacija.vecernji.hr/baza-bolesti/bolest/bulimija/>)

6.2. Slaba uhranjenost

Pothranjenost je uz prekomjernu tjelesnu masu i ostale poremećaje vezane uz prehranu jedan od velikih problema koji pogađa ne samo nerazvijene zemlje, već i ostatak svijeta. Definira se kao nemogućnost konzumiranja dovoljno hranjivih tvari kako bi osoba zadovoljila svoje dnevne prehrambene potrebe za energijom. Uzroci pothranjenosti mogu biti različiti, a glavni je svakako nedostatak hrane. Zatim ga slijede siromaštvo, neznanje koje uzrokuje nepravilne prehrambene navike, razne zarazne bolesti, ali isto tako prirodne katastrofe i ratovi. Posljedice pothranjenosti mogu biti drastične, mogu utjecati na rad svakog organa i tjelesnog sustava kao što su: srce, bubrezi, pluća itd. Zatim, mogu se pojaviti poremećaji kao dijabetes, visoki krvni tlak i bolesti srca. U velikoj mjeri može utjecati na normalan rast i razvoj djeteta, a ona djeca koja uspiju preživjeti, posljedice mogu osjećati i u odrasloj dobi. Prema podacima FAO-a, pothranjenost se smanjila za 17%, odnosno sa milijardu na 842 milijuna ljudi. No unatoč ovom smanjenju oboljelih, u svijetu je previše osoba koje su pogođene ovom teškoćom. Glad i dugotrajna izloženost siromaštvu ostavljaju drastične posljedice na živote ljudi, uzrokuju različite bolesti te povećavaju rizik od prerane smrti. Posebno osjetljiva i ugrožena skupina su djeca na čiji rast i razvoj pothranjenost ostavlja destruktivne posljedice. Najbolji lijek za suzbijanje pothranjenosti bi svakako bila pravovremena prevencija, edukativni programi kojima bi se promicao zdrav način života i pravilne prehrambene navike, a više od svega, svim ljudima na svijetu treba omogućiti pitku vodu i hranu. (Preuzeto 28. svibnja 2018. sa <https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/ovo-je-strasna-istina-o-gladi-i-pothranjenosti-20141003>); (Preuzeto 28. svibnja 2018. sa <https://wol.jw.org/hr/wol/d/r19/lp-c/102003122>)

6.3. Debljina ili pretilost

Debljina ili pretilost je kronična bolest koja je definirana kao prekomjerno nakupljanje masnog tkiva. Prekomjerna tjelesna masa je danas sveprisutna u svijetu i uzrokuje niz posljedica koje su jako štetne za čovjekovo zdravlje. Nažalost, užurbani način života gdje imamo premalo slobodnog vremena, nepravilne prehrambene navike, neredovita tjelovježba i naposljetku stres, su potencijalne opasnosti koje mogu dovesti do problema prekomjernog debljanja. Na debljinu se često gleda sa estetskog stajališta, no problem je puno ozbiljniji, ono što bi zaista trebalo biti zabrinjavajuće je to što debljina radi našem organizmu. Pretilost je rezultat djelovanja genetskih, nasljednih, psiholoških i socijalnih čimbenika. Uzroci prekomjernoj tjelesnoj težini mogu biti: prevelik unos hrane, nedovoljna tjelesna aktivnost, loše prehrambene navike, preskakanje obroka, nedovoljan unos voća i povrća, nekontroliran unos nezdravih namirnica

kao što su slatkiši i grickalice, unos alkohola i gaziranih pića umjesto zdravije tekućine kao što je voda, nedovoljan san, stres. Također, uzrok debljine mogu biti i genetski faktori, a malo rjeđi uzroci su; bolesti nadbubrežne žlijezde, štitjače, oštećenja središnjeg živčanog sustava i pojedini lijekovi. Osobe koje su pretile često pate od raznih posljedica koje mogu imati destruktivan utjecaj na organizam. Prekomjerna tjelesna masa povećava krvni tlak, povisuje kolesterol, povećava rizik oboljenja od dijabetesa, povećava rizik za moždani i srčani udar, oštećuje mišićno-koštani sustav tijela, depresiju, a u najgorim slučajevima kao posljedica djelovanja više faktora može uzrokovati i smrt. Za utvrđivanje stanja uhranjenosti koristi se nekoliko praktičnih metoda koje su: a) određivanje indeksa tjelesne mase b) mjerenje opsega struka c) mjerenje debljine kožnog nabora. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije čak 50% odraslih osoba u Europi ima prekomjernu tjelesnu masu, od čega ih je 20% pretilo. Ovaj problem je prisutan i u Hrvatskoj, što su potvrdili i najnoviji statistički podaci prema kojima 33% dječaka i 20% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili pretilost. „Sva epidemiološka istraživanja došla su do istog zaključka: dječja pretilost povezana je u 50% do 80% slučajeva s povećanim rizikom od prerane smrti u odrasloj dobi.“.....“Konačno, mora se naglasiti da svako povećanje rizika od prerane smrti i bolesti u odrasloj dobi kod današnje pretile djece treba interpretirati s oprezom. Sudionici istraživanja o kojima je ovdje riječ bili su pretila djeca u razdoblju između pedesetih i sedamdesetih godina prošloga stoljeća-dakle, u uvjetima vrlo različitima od onih u kakvima djeca žive danas.“⁴ Budući da su znanstvena istraživanja pokazala povezanost pretilosti u dječjoj dobi sa pretilosti u odrasloj dobi, od iznimne važnosti je raditi na prevenciji pojave debljine i na suzbijanju njenih negativnih posljedica. Liječenje pretilosti zahtijeva puno upornosti, prvenstveno traži promjenu dosadašnjih životnih navika, zatim je potrebno promijeniti prehrambene navike iz loših u pozitivne te redovito bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću. (Preuzeto 28. svibnja 2018. sa <http://www.petica.hr/sto-je-petica/debljina-u-brojkama/>); (Preuzeto 28. svibnja 2018. sa <https://www.zdravobudi.hr/clanak/69/debljina-ili-pretilost.>)

⁴ Montignac, M. (2005.). Dječja pretilost: Montignacovom metodom protiv prekomjerne tjelesne težine djece i mladeži, Zagreb: Naklada Zadro

6.4. Kardiovaskularne bolesti

Kardiovaskularne bolesti (KVB) su sve bolesti srca i krvnih žila, odnosno krvožilnog sustava. One najčešće zahvaćaju srce i krvožilni sustav-koronarna bolest (npr. srčani udar), zatim mozak i moždani krvožilni sustav (npr. moždani udar) te donje udove-okluzivna bolest perifernih arterija. Epidemiološka istraživanja su pokazala da postoje određeni čimbenici rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti. Bolest će napredovati brže ukoliko neka osoba istovremeno ima više čimbenika rizika. Na neke čimbenike možemo utjecati dok s druge strane postoje, nažalost, oni na koje se ne može utjecati. Među onim čimbenicima na koje možemo utjecati najistaknutiji su: povišeni krvni tlak, povećana razina masti (kolesterola i/ili triglicerida u krvi), pušenje, povećana tjelesna težina, šećerna bolest (dijabetes), nedovoljna tjelesna aktivnost. Oni čimbenici na koje nije moguće utjecati su dob i spol te obiteljsko naslijeđe. Prema podacima WHO kardiovaskularne bolesti su jedan od glavnih uzroka smrti u svijetu od kojih godišnje umre 17,3 milijuna ljudi, odnosno radi se o 30% sveukupne svjetske smrtnosti. Više od tri milijuna tih smrti se dogodilo u dobi do 60 godina starosti. Na razini Europe, kardiovaskularne bolesti su uzročnik smrti 4,3 milijuna ljudi godišnje i to 54% smrti žena i 43% smrti muškaraca. Smatra se da je moguće utjecati na na prijevremene smrti i posljedice od kardiovaskularnih bolesti i to postotku od 50%. Potrebno je usvojiti zdraviji način života, pravilne prehrambene navike, redovitu tjelesnu aktivnost, smanjiti pušenje itd. Svjetska zdravstvena organizacija smatra da je moguće utjecati na stopu smrtnosti uzrokovanu kardiovaskularnim bolestima i to provedbom programa koji će promovirati zdrav način života te raznim preventivnim programima. (Preuzeto 24. svibnja 2018. sa <http://javno-zdravlje.hr/kardiovaskularne-bolesti-2/>)

6.4.1. Šećerna bolest

Šećerna bolest (lat. diabetes mellitus) je stanje kada u organizmu nema dovoljno, ili nema uopće, inzulina, hormona kojeg proizvodi gušterača. Ponekad se u ovoj bolesti zna dogoditi da gušterača proizvodi i veće količine inzulina, no naše stanice mogu biti otporne na njegovo djelovanje što se naziva „inzulinskom rezistencijom“. Zbog nedostatka ili nedjelotvornosti inzulina, šećer koji unosimo hranom u organizam otežano iz krvi odlazi u stanice što uzrokuje njegovo zadržavanje u krvotoku, odnosno porast šećera u krvi. Postoje tri osnovna tipa šećerne bolesti: dijabetes tipa 1, dijabetes tipa 2, gestacijski dijabetes. Kod osoba sa šećernom bolešću mogu se pojaviti sljedeći simptomi: učestalo mokrenje, gubiak težine, žeđ i suhoća usta, umor i iscrpljenost, pojačana glad, sporo zacjeljivanje rana i razne infekcije, trnci u stopalima,

zamućen vid. Šećerna bolest tipa 1 se uglavnom razvija brže od dijabetesa tipa 2, stoga su i simptomi izraženiji. Šećerna bolest tipa 2 ne mora odmah pokazati svoje simptome i stoga ona može ostati dulji period skrivena u organizmu. Treći tip šećerne bolesti je gestacijski dijabetes, odnosno šećerna bolest u trudnoći. Dijabetes tipa 1 ima 5 do 10% svih oboljelih, dok dijabetes tipa 2 je učestaliji i od njega boluje 90 do 95% svih oboljelih. Gestacijski dijabetes pogađa oko 4% trudnica. Kako bismo utjecali na pojavu i na negativne posljedice ove bolesti potrebno je pridržavati se načela zdravog načina života i pravilne i uravnotežene prehrane. (Preuzeto 24. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/16248/Simptomi-i-dijagnoza-secerne-bolesti.html>); (Preuzeto 24. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/11624/Kako-sprijeciti-razvoj-secerne-bolesti.html>)

6.4.2. Karcinom

Karcinom je jedan od glavnih uzročnika smrtnosti u svijetu. Prema podacima SZO od raka je u 2015. godini umrlo gotvo 8,8 milijuna ljudi. Stručnjaci predviđaju da će broj novooboljelih u iduća dva desetljeća porasti za čak 70%. Glavni čimbenici rizika oboljevanja su: pušenje, manjak vitamina i minerala, loša prehrana, manjak tjelesne aktivnosti, konzumacija alkohola, infekcije i korištenje određenih lijekova, loša prehrana i pretilost. Ako se pođe od činjenice da prehrambene navike imaju velik utjecaj na ljudski organizam, onda se može tvrditi da pravilna i uravnotežena prehrana možemo znatno prevenirati pojavu bolesti, pa čak i raka. Stoga je potrebno slijediti preporuke za pravilnu prehranu. Ljudi bi trebali jesti raznovrsnu hranu i to u primjerenim količinama, svaki obrok bi trebao biti svježije pripremljen, a namirnice bi trebale biti iz bliskog podneblja. Nadalje, preporučuje se ograničiti unos soli i šećera u organizam, redovito jesti sve preporučene obroke, prilikom pripreme obroka koristiti zdrave masnoće kao što je maslinovo ulje, piti dovoljne količine vode. Zatim, na kraju, no ne i najmanje važno, je redovita tjelovježba. Brojni ljudi žive užurbanim načinom života u kojem nemaju dovoljno vremena za sebe i svoje potrebe, no više nego išta potrebno je promijeniti životni stil i početi sa primjenom zdravih životnih navika. (Preuzeto 25. svibnja 2018. sa <https://www.jutarnji.hr/life/zdravlje/rak-se-moze-sprijeciti/1198841/>); (Preuzeto 25. svibnja 2018. sa <https://www.slobodnadalmacija.hr/dalmacija/split-zupanija/clanak/id/472868/ugledni-lijecnik-upozorava-na-veliku-epidemiju-karcinoma-na-sirem-podrucju-splita-i-savjetuje-auto-saljete-na-tehnicki-pregled-jednom-godisnje-a-na-svoje-zdravlje-ne-marite>)

7. HIGIJENSKE NAVIKE

7.1. Osobna higijena

Osobna higijena je vrlo važna za svakog pojedinca te podrazumijeva svakodnevnu primjenu stečenih znanja i postupaka koji su korisni za održavanje zdravlja. Pravilno održavanje osobne higijene pozitivno djeluje na cjeloukupnu dobrobit čovjeka. Sprječava pojavu različitih bolesti, a također utječe i na pojavu raznih infekcija i zaraznih bolesti koje se često mogu pojaviti među djecom, bili oni školske ili vrtičke dobi. Uz pravilnu prehranu, tjelovježbu i boravak na svježem zraku, redovito održavanje higijenskih navika uvelike povećava kvalitetu života. Osobna higijena obuhvaća: pranje ruku i lica, pranje kose i tijela, higijenu usne šuljine i zuba te higijenu odjeće, obuće i životnog prostora. Osobnu higijenu možemo održavati uporabom različitih proizvoda kao što su : šampon za kosu, gel za tuširanje, razni sapuni, pasta za zube, dezodoransi, grickalice za nokte, različite kreme, štapići za uši i sl. Također, bitno je za naglasiti kako pretjerana osobna higijena ne čini ništa dobro za naše zdravlje te može dovesti do brojnih negativnih posljedica kao što su infekcije, iritacije ili čak do određenih fizičkih oštećenja na tijelu. (Lovrić, A., Dobra stara voda, preuzeto 16. svibnja 2018. sa <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/58/dobra-stara-voda.htm>); (Preuzeto 16. svibnja 2018. sa <https://1kozmetika1.wordpress.com/2015/05/31/higijena-tijela-i-preparati-za-pravilnu-njegu/>)

7.1.1. Higijena ruku

Higijena ruku je od iznimne važnosti za održavanje i očuvanje zdravlja čovjeka. Potrebno je obratiti veliku pozornost na pravilno i redovito pranje ruku. One su od svih dijelova tijela najpodložnije vanjskim utjecajima i raznim onečišćenjima. Redovito i temeljito pranje ruku smanjuje opasnost od unosa različitih mikroorganizama u tijelo koji su uzročnici različitih infekcija i bolesti. Stoga je jako važno voditi računa o redovitoj i pravilnoj higijeni ruku. Uredni i podrezani nokti su još jedan važan aspekt higijene ruku. Potrebno ih je održavati urednima i čistima zato jer nepodrezani i neuredni nokti mogu poslužiti kao leglo bakterija i virusa. Navike redovitog pranja ruku i održavanja urednih noktiju treba usaditi u ponašanje djece već u najranijoj dobi. Ruke je potrebno uvijek oprati kada su one vidljivo prljave, no isto tako ih je potrebno oprati i u situacijama kada znakovi onečišćenja nisu vidljivi. Ruke moramo oprati prije pripreme obroka i samog objedovanja, dojenja i hranjenja djeteta, dodirivanja lica,

odnosno, usta, nosa i očiju ili prije kontakta sa bolesnom osobom. Zatim, ruke je također potrebno oprati i nakon rukovanja, diranja novca, vožnje u javnom prijevozu, povratka iz prirode ili nakon igre s kućnim ljubimcem. Od iznimne važnosti je oprati ruke i nakon kihanja ili kašljanja, brisanja nosa, uporabe zahoda, čišćenja, iznošenja smeća i sl. (Preuzeto 16. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjera-prevenције-infekcije.html>) Iako se pranje ruku čini kao jednostavna aktivnost i ljudi je obavljaju automatski, potrebno je obratiti pozornost na sam proces zato jer je u većini slučajeva on nepotpun i nedovoljan što umanjuje krajnji rezultat. Upravo iz ovog razloga, postoje razni savjeti za održavanje higijene ruku.

Savjeti za pravilno pranje ruku:

1. Namočiti ruke pod toplom vodom
2. Nanijeti na ruke tekući sapun (može i tvrdi)
3. Trljajući ruke rasporediti sapun jednako po cijeloj površini ruku, a posebno između prstiju i ispod noktiju
4. Isprati ruke pod mlazom vode
5. Na kraju je potrebno temeljito posušiti ruke koristeći suh i čist ručnik ili papirnati ubrus

(Preuzeto 16. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/7176/Higijena-ruku-i-tijela.html>)



Slika 5. Pravilno pranje ruku

(Preuzeto 16. svibnja 2018. sa https://www.google.hr/search?biw=1600&bih=745&tbm=isch&sa=1&ei=kVn8Wve0A421kwWZjJ34Bw&q=pravilno+pranje+ruku&oq=pravilno+pranje+ruku&gs_l=img.3..35i39k1j0i30k1.2319.2319.0.2528.1.1.0.0.0.173.173.0j1.1.0..1.0...1c.1.64.img..0.1.171....0.._A5Zyl0g0Gc#imgsrc=TgBfkE0zZL85HM)

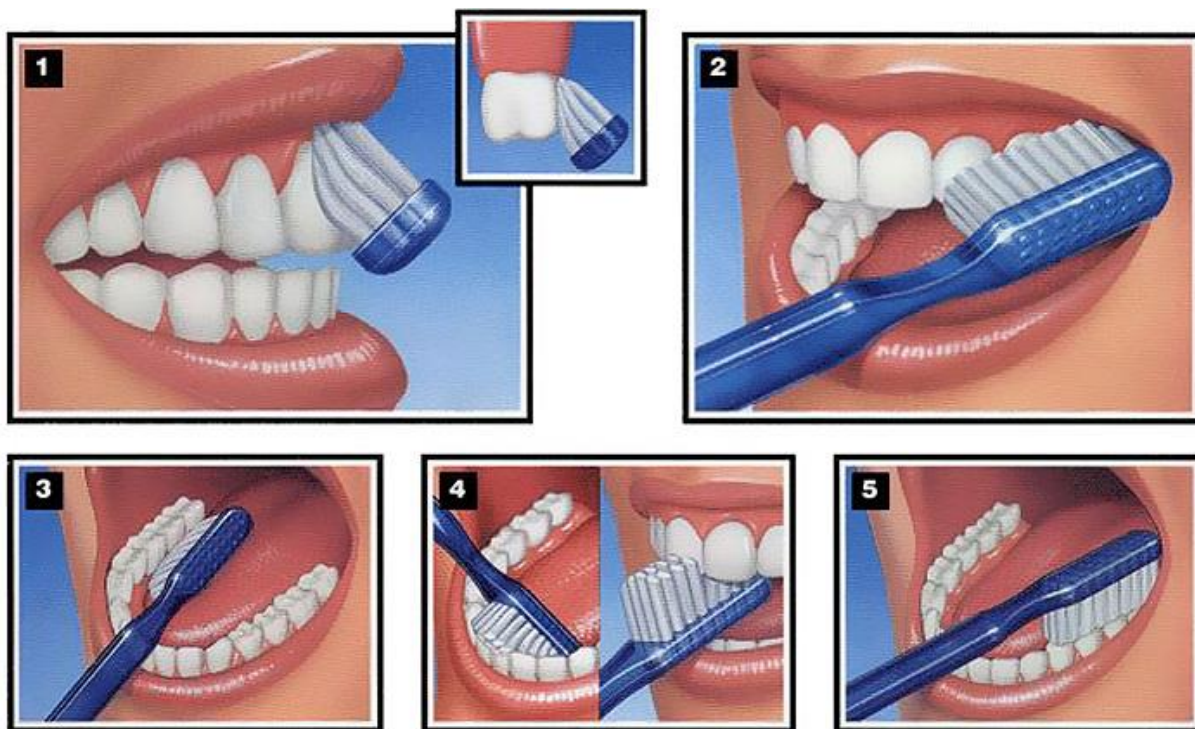
7.1.2. Oralna higijena

Redovito i pravilno održavanje oralne higijene je glavni preduvjet zdrave usne šupljine. Budući da je usna šupljina prvi dio probavnog sustava i predstavlja velika vrata brojnim bakterijama, potrebno ju je redovito i temeljito održavati. Oralnu higijenu treba poticati već od najranije dobi. Ona treba započeti s prvim mliječnim zubčićima. Prvi odlazak zubaru bi se trebao dogoditi upravo kada djetetu izbije prvi zubić, kada je ono oko šest mjeseci starosti. U ovom periodu dijete vjerojatno nema karijes stoga odlazak zubaru neće zahtijevati postupke koji bi mogli izazvati bol ili nelagodu. Prvih nekoliko posjeta djeteta zubnoj ordinaciji bi trebalo proći u upoznavanju sa poslom zubara, prostorom u kojem on radi te sa inventarom. Na taj način će se pomoći uspostavljanju prijateljskog odnosa i ugodnog ozračja u kojem dijete neće biti prestrašeno. (Preuzeto 17. svibnja 2018. sa <https://www.vecernji.hr/lifestyle/oralna-higijena-u-djece-1214307>)

Kako bismo održali zdravlje zubi i usne šupljine, zube bi najbolje bilo prati nakon svakog obroka, ali preporučuje se minimalno dva puta dnevno, ujutro i navečer prije spavanja. Četkanje zubi bi trebalo trajati oko 3 minute, ne preporučuje se manje. Za pravilnu oralnu higijenu je od iznimne važnosti i odabir četkice. Ona treba biti kvalitetna, mekanih (soft) ili srednje tvrdih (medium) vlakana, a trebalo bi ju mijenjati redovito, svaka 2 do 3 mjeseca. Također kako bi usna šupljina bila zdrava treba pripaziti i na odabir paste za zube. Preporučuje se koristiti onu pastu koja u sebi sadrži fluor zato jer on pozitivno djeluje u borbi protiv karijesa. No, kada je riječ o djeci, preporuke su da se koriste dječje paste za zube zato jer one nisu toliko agresivne i prilagođene su upravo njima. Nadalje, kao dodatnu pomoć u održavanju zdrave i uredne usne šupljine preporučuje se koristiti zubni konac i vodicu za ispiranje usta. Od iznimne važnosti je da djeca od najmlađih dana usvoje naviku održavanja pravilne oralne higijene kako bi imali zdrave zube u budućnosti. Ovdje veliku ulogu imaju roditelji koji trebaju svome djetetu ukazati na važnost redovitog održavanja oralne higijene i vlastitim primjerom mu pokazati kako se brinuti o svome zdravlju. (Preuzeto 17. svibnja 2018. sa <http://poliklinikagikic.com/2016/06/zlatna-pravila-za-odrzavanje-oralne-higijene/>)

Postupak pranja zubi:

1. Vodom namočite četkicu za zube.
2. Na četkicu stavite tanki sloj paste za zube.
3. Kada četkate, potezi moraju biti pažljivi i kratki.
4. Prvo očistite gornje i donje plohe zuba i to ravnim pokretima naprijed-natrag. Od gore prema dolje u gornjoj čeljusti ili od dolje prema gore u donjoj čeljusti.
5. Očistite unutarnje površine gornjih i donjih zubiju laganim kružnim pokretima.
6. Očistite dijelove zubi kojima žvačete.
7. Budite sigurni da četkicom prođete i do ruba desni.
8. Prisilite se da dobro očetkate prostor između zubiju i one teže dostupne zube (umnjake i kutnjake) i to sa svih strana.
9. Očetkajte i jezik kako bi odstranili bakterije.
10. Promućkajte i ispljunite.⁵



Slika 6. Pravilno pranje zubi

(Preuzeto 17. svibnja 2018. sa <http://www.mojzubar.com/edukacija-pacijenata/kako-pravilno-prati-zube-101.html>)

⁵ Preuzeto 17. svibnja 2018. sa <https://galekovic.net/blog/pravilno-pranje-zubi-14/>

8. UTJECAJ ŠKOLE U OBLIKOVANJU ŽIVOTNIH NAVIKA DJECE

8.1. Petica-igrom do zdravlja

PETICA – igrom do zdravlja je javnozdravstveni obrazovni program koji je pokrenuo Hrvatski liječnički zbor u suradnji s međunarodnom organizacijom EPODE International Network (EIN). Cilj ovog programa je prevencija pretilosti djece školske dobi (od drugog to četvrtog razreda) i odraslih osoba te provođenje edukacije javnosti o pravilnim prehrambenim navikama i važnosti redovite tjelovježbe. Razlog zbog kojeg je pokrenut ovaj program su zabrinjavajući podaci koji kontinuirano pristižu i ukazuju na loše prehrambene i životne navike koje, međuostalom, dovode do problema prekomjerne tjelesne mase i pretilosti školske djece.

U Hrvatskoj program provodi tim uglednih stručnjaka na čelu s Hrvatskim liječničkim zborom te ostalim priznatim institucijama. (Preuzeto 20. svibnja 2018. sa <http://www.petica.hr/>)

8.1.1. Aktivnosti programa „PETICA – igrom do zdravlja“

Provođenje navedenog programa podržale su razne institucije kao što su Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta te Ministarstvo zdravlja. Odobrenjem Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta te Agencije za odgoj i obrazovanje program je uvršten u redovni kurikulum te se u drugom razredu provode 10 predavanja i radionica, a u trećim i četvrtim razredima 15 predavanja i radionica. Predavanja i radionice provode učitelji razredne nastave koji su radi kvalitetnijeg i uspješnijeg rada u okviru ovog programa, prošli kroz posebne programe obrazovanja te se redovito odazivaju stručnom skupu „PETICA – igrom do zdravlja.”

Provedba programa započela je u školskoj godini 2014./2015. u osam osnovnih škola, u drugim razredima, na području Donjeg grada i Novog Zagreba – istok. Tijekom školske godine 2014./2015. obuhvaćeno je 575 učenika i 1150 roditelja, a ukupno je u provedbi programa sudjelovalo oko 2000 osoba. U idućoj školskoj godini, 2015./2016., program je proširen na još osam osnovnih škola u Zagrebu, odnosno s 2000 na gotovo 5500 sudionika programa. U programu PETICA – igrom do zdravlja sudjeluju škole s područja Donjeg grada, Novog Zagreba – istok, Žitnjaka, Črnomerca i Stenjeveca (OŠ M. Laginje, OŠ J. J. Strossmayera, OŠ I. Kršnjavog, OŠ I. Gundulića, OŠ G. Krkleca, OŠ Mladost, OŠ F. Galovića, I. OŠ Dugave, OŠ

Rapska, OŠ Trnjanska, OŠ G. Viteza, OŠ dr. V. Žganca, OŠ P. Miškine, OŠ Špansko Oranice, OŠ T. Brezovačkog).⁶

Programom “PETICA – igrom do zdravlja” provode se različita predavanja i radionice koji imaju za cilj osvijestiti učenike i njihove roditelje o vlastitim prehrabnim i životnim navikama. S obzirom na već ranije provedena istraživanja koja ukazuju na to da djeca najbolje uče kroz zabavu i igru, program “PETICA” je razvio brojne odgojno – obrazovne materijale kao što su: majice, zdravi tanjuri/frizbiji, sportske kutije, bočice za vodu i ostalo. U svrhu što lakšeg usvajanja informacija o pravilnoj, uravnoteženoj prehrani i važnosti redovite tjeleježbe pobrinule su se maskote programa, Njumi i Njami koji dolaze iz Zdravigrada.

Budući da je cilj programa osvješćivanje i promjena loših prehrabnih i životnih navika djece i njihovih roditelja organizirani su različiti događaji kao što su: Zdravi doručak, #doručak za 5, #vježbamo za 5 te ostale završne i svečane aktivnosti. U sklopu programa se aktivno provodi evaluacija istoga u kojoj sudjeluju učenici, njihovi roditelji, učitelji i ostali stručnjaci koji sudjeluju u aktivnom promicanju zadaća ovog programa.

Loše prehrabne i životne navike su nažalost sveprisutne i potrebno je aktivno raditi na njihovom suzbijanju i prevenciji te na podizanju svijesti o ovome problemu. Kako bi se postigli navedeni ciljevi provode se različite medijske kampanje. (Isto.)

8.1.2. Učinkovitost programa

Tijekom provođenja programa uočeni su brojni pozitivni pomaci u prehrabnim i životnim navikama učenika i njihovih roditelja te u njihovom znanju o pravilnoj prehrani i važnosti redovite tjeleježbe. (Isto.)

⁶ Preuzeto 20. svibnja 2018. sa <http://www.petica.hr/sto-je-petica/>

8.2. Shema voća, povrća i mliječnih proizvoda

Od školske godine 2017./2018. Hrvatska je započela sa provedbom programa Školska shema – besplatni obroci voća, povrća, mlijeka i mliječnih proizvoda za školsku djecu. Školska shema objedinjuje dosadašnju Shemu voća i povrća te Program mlijeka u školama. Za provedbu ovog programa je osigurano 23 milijuna kuna, od kojih je sa 90% sudjelovala Europska unija, a ostatak od 10% financira Republika Hrvatska.

Školska shema je hvalevrijedan projekt koji ima veliku važnost i dugoročne ciljeve. Povećanje unosa svježeg voća i povrća te mlijeka i mliječnih proizvoda, ali isto tako smanjenje unosa hrane sa visokom razinom šećera, masti i soli jedna je od zadaća ovog projekta. Isto tako, jedan od ciljeva je edukacija učitelja, a prvenstveno učenika, o pravilnim prehranbenim navikama. Ovim programom se, također, nastoji podići razina svijesti o značaju uravnotežene prehrane i o zdravim životnim navikama školske djece.

U školskoj shemi sudjeluje 1119 škola diljem Republike Hrvatske koje su izrazile interes i spremnost za provođenje ovog projekta. Ciljna skupina za isporuku i raspodjelu svježeg voća i povrća su učenici osnovnih i srednjih škola, a za mlijeko i mliječne proizvode učenici od 1. do 4. razreda osnovnih škola. Voće i povrće isporučivat će se i raspodjeljivati najmanje jednom tjedno, a mlijeko i mliječni proizvodi jednom tjedno najmanje 12 tjedana u nastavne dane u skladu sa školskim kalendarom tijekom cijele školske godine. U sklopu ovog projekta je osigurano od 100 do 150 g voća i povrća za svako dijete tjedno te od 0,15 do 0,25l mlijeka, jogurta i drugih mliječnih proizvoda po djetetu jednom tjedno. (Preuzeto 19. travnja 2018. sa <http://www.mps.hr/hr/novosti/krece-skolska-shema>); (Preuzeto 19. travnja 2018. sa <https://agrobiz.vecernji.hr/agrovijesti/u-skolskoj-shemi-ove-godine-sudjeluje-oko-1-030-osnovnih-skola-i-260-srednjih-skola-6766>)

Projekt „Školska shema“ osim što učenicima omogućuje konzumaciju zdravih i svježih domaćih proizvoda koji su došli s lokalnih poljoprivrednih gospodarstava ima i druge mjere koje će se provoditi sukladno odgojno-obrazovnim ciljevima. Planirani su sati kušanja voća i povrća, mlijeka i mliječnih proizvoda, ali isto tako i proizvoda dobivenih njihovom preradom. Jedna od aktivnosti koja je planirana, sukladno školskim uvjetima, je i održavanje nastave u školskom vrtu. Učenici će biti upoznati i naučit će kako i na koji način održavati vrt te će biti upriličena i demonstracija same sadnje određenih poljoprivrednih kultura. U dogovoru sa školama i uz suglasnost roditelja planiran je posjet lokalnom poljoprivrednom gospodarstvu

kako bi učenici iz prve ruke mogli vidjeti odakle dolaze namirnice koje objeđuju u školi. Osim posjete obiteljskim poljoprivrednim gospodarstvima postoji mogućnost organiziranja posjeta tvornicama koje se bave poljoprivredom i preradom hrane. Sve navedeno je u službi edukacije djece kako bi usvojila zdrave prehrambene i životne navike te kako bi stekla određena znanja o poljoprivredi, hrani i njenoj preradi.

Za razliku od prethodne Sheme voća i povrća te Programa mlijeka i mliječnih proizvoda, Školska shema je donijela bitne promjene u pogledu operativnog provođenja. Spomenute promjene se odnose na to da škole same odabiru dobavljača koji će isporučivati svježe voće i povrće te mlijeko i mliječne proizvode po unaprijed dogovorenim uvjetima. Prednost imaju lokalni poljoprivredni proizvođači koji se nalaze u bližoj okolici škole upravo iz razloga kako bi učenici konzumirali svježe, lokalno uzgojeno voće i povrće te mlijeko i ostale mliječne proizvode. Popis prihvatljivih proizvoda za isporuku školama u okviru ovog programa, potvrdilo je Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske. Odobreni proizvodi uključuju:

- a) Voće i povrće – mandarina, jabuka, kruška, šljiva, breskva, nektarina, trešnja, jagoda, rajčica, mrkva
- b) Mlijeko i mliječni proizvodi – mlijeko toplinski obrađeno postupkom pasterizacije, mlačenica, kiselo mlijeko i vrhnje, jogurt, kefir i drugo fermentirano ili zakiseljeno mlijeko i vrhnje⁷

Budući da je jedan od uvjeta i ciljeva ovog projekta omogućiti učenicima konzumaciju svježeg voća i povrća te mlijeka i mliječnih proizvoda, škole su obvezne odabrati lokalne poljoprivredne proizvođače. Kako bi put od svježe ubrane voćke ili svježe pripremljenog mliječnog proizvoda do školske kuhinje bio što kraći jako je bitno uključiti u provedbu programa lokalna poljoprivredna gospodarstva koja se nalaze u blizini škole. Navedenim uvjetom se potiče razvoj ne samo velikih proizvođača koji inače vrlo uspješno plasiraju svoje proizvode već i onih malih koji traže svoj prostor na tržištu. „Novom Školskom shemom dajemo prednost lokalnim poljoprivrednicima jer želimo da naša djeca jedu svježe, lokalno uzgojeno voće i povrće i mliječne proizvode. Na taj način čuvamo radna mjesta u poljoprivredi i razvijamo hrvatsko selo. Naša djeca jest će domaće voće i povrće i piti domaće mlijeko. Tako će osim usvajanja zdravih prehrambenih navika usvajati i naviku konzumacije lokalno uzgojene hrane, a imat će priliku posjetiti i obiteljska poljoprivredna gospodarstva s kojih će ti proizvodi dolaziti. Jednom

⁷ Preuzeto 19. travnja 2018. sa <http://www.mps.hr/hr/novosti/krece-skolska-shema>

kada osjete razliku između svježeg, netom ubranog voća i onog koje je tisućama kilometara hladnjačama putovalo do njihove škole naučit će cijeniti razliku u kvaliteti između domaćih, lokalno uzgojenih proizvoda i onih čiji je put do našeg stola utjecao na kvalitetu i doživljaj. Svim učenicima, učiteljima i profesorima želim uspješan početak školske godine.“ – izjavio je ministar Tomislav Tolušić.⁸

8.3. Školica pravilne prehrane

Program „Školica pravilne prehrane“ provodi se u riječkim osnovnim školama u suradnji Odjela za odgoj i školstvo Grada Rijeke i Odsjeka za unapređenje prehrane Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ. Osnovni cilj ovog programa je usvajanje i provođenje pravilnih prehrambenih navika i očuvanje zdravlja djece kroz njihovu edukaciju te edukaciju njihovih nastavnika. Također, ovim programom se nastoje promovirati zdrave životne navike ne samo u školskom okruženju već i u privatnim, svakodnevnim životnim situacijama. Učenici će ovim programom u redovnoj nastavi steći primjerena znanja o pravilnoj prehrani te će naučiti kako ih pravilno primjenjivati.

Po uzoru na program zdrave prehrane u vrtićima koji se sustavno provodi već više od 30 godina, Grad Rijeka je, potaknut nažalost lošim pokazateljima prehrambenih navika djece, odlučio uvesti zdrave obroke i u školske kuhinje. U programu sudjeluju sve osnovne škole kojima je Grad Rijeka osnivač, a provodi od školske godine 2015.2016. Program će uključiti sve učenike, a prvenstveno učenike petih razreda zato jer je znanstveno dokazano da 11-godišnjaci imaju najviše problema s pretilosti, kazala je za HRT Snježana Pavičić Žeželj, voditeljica Odsjeka za unapređenje prehrane.⁹

Program podrazumijeva da se pod istim uvjetima u svim školama provede edukacija učitelja, nastavnika i ostalog stručnog kadra te naposljetku i samih učenika radi kojih je projekt i pokrenut. Također ovim programom se žele uvesti jedinstveni jelovnici za sve škole koji će se izmjenjivati svake pola godine. Jedinstveni jelovnik se sastoji od dva dijela, jelovnik za proljeće i ljeto te drugi jelovnik za jesen i zimu. Jelovnike će izraditi Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.

⁸ Preuzeto 19. travnja 2018. sa <https://www.lag-bosutskiniz.hr/index.php/132-krece-skolska-shema-hrvatska-zapocinje-s-provedbom-skolske-sheme-besplatnih-obroka-voca-povrca-mlijeka-i-mlijecnih-proizvoda-za-skolsku-djecu>

⁹ Preuzeto 27. svibnja 2018. sa <https://www.srednja.hr/zbornica/nastava/u-rijecke-se-skole-uvodi-skolica-zdrave-prehrane/>

Program se sastoji od nekoliko dijelova. Prvi dio je onaj edukacijski i obuhvaća učitelje i učenike, ali isto tako i ostale nastavnike i kuharsko osoblje u školama. Sve edukacije će provoditi stručnjaci iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Edukacija s učenicima podrazumijeva provođenje ankete kojom se žele saznati prehrambene navike i znanje o prehrani te općenito životne navike učenika. Edukacija također uključuje i radionice pod naslovom „Školica-igram se i učim što jedem da zdravo rastem“. Na ovim će radionicama učenici kroz igru sami slagati svoj dnevni jelovnik za doručak, ručak i večeru. Kako bi djeci približili način obrade namirnica i pripreme obroka sa učenicima sedmih i osmih razreda provest će se radionice u kojima će im se na praktičan i jednostavan način prikazati priprema zdravih obroka. Učenici će također biti upoznati sa sastavom jela i namirnica, odnosno njihovim nutritivnim vrijednostima. Stručnjaci će učenicima približiti ulogu hrane u organizmu te koji je njen utjecaj na zdravlje. Temeljem svega navedenog učenici će se usmjeravati pravilnom odabiru namirnica i njihovom slaganju u cjelovite obroke. Djeca će u sklopu programa učiti o kupovini namirnica te će moći razumjeti razliku između prirodne i zdrave hrane te one industrijski proizvedene. Navedene radionice završit će kvizom u kojem će se provjeriti jesu li djeca i u kojoj su mjeri usvojila te razumjela sve informacije i savjete koje su ovim programom imali prilike čuti.

Edukativne radionice za učitelje, nastavnike i ostalo školsko osoblje su orijentirane na proširivanje znanja o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani i spremnosti njenog uvođenja u školske ustanove. Radionice također omogućavaju upoznavanje i usvajanje novih nastavnih metoda rada i usmjeravanje učitelja prema inovativnim i zanimljivim nastavnim rješenjima kojim bi učenicima približili navedeno područje.

U sklopu programa „Školica zdrave prehrane“ pokrenut je web portal za čiji sadržaj su zaslužni stručnjaci Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Portal je namijenjen djeci, njihovim roditeljima, nastavnicima, ali isto tako i ostalim građanima koji žele naučiti i proširiti znanje o prehrani, zdravlju i pozitivnim životnim navikama. Na web stranici korisnici mogu pronaći razne edukativne i zabavne materijale koji pridonose boljem razumijevanju važnosti zdrave i uravnotežene prehrane te očuvanja zdravlja općenito. (Preuzeto 2. svibnja 2018. sa <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/>)

Program je već nakon godinu dana provedbe dao pozitivne i sjajne rezultate. Zadaće koje su osmišljene prije pokretanja navedenog programa su potvrđene i ispunjene. Kako su istaknule dr. Sandra Pavičić Žeželj i Gordana Kendel Ivanović iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo

provođenje programa u protekloj godini pokazalo je kako su učenici nakon provedene edukacije značajno povećali znanje o zdravoj prehrani. Analiza anketnih upitnika ujedno je potvrdila tezu da se oni učenici koji više znaju o zdravoj prehrani više bave sportom, kraće vrijeme provode pred televizorom ili igrajući igrice, svakodnevno jedu doručak prije odlaska u školu, jednom riječju -žive zdravo.¹⁰

8.4. Školski obrok za sve

Od 1. siječnja 2018. školska prehrana je besplatna za sve učenike osnovnih škola na području Osječko-baranjske županije. Besplatni obroci za sve osnovnoškolce su osigurani projektom „Školski obrok za sve“ koji provodi Osječko-baranjska županija u suradnji sa jedinicama lokalne samouprave. Ukupna vrijednost projekta je 17 milijuna kuna od čega će Županija sudjelovati sa iznosom od 12 milijuna kuna, a ostatak će osigurati gradovi i općine.

Osječko-baranjska županija osigurala je besplatne školske obroke za sve učenike osnovnih škola diljem županije. Riječ je o 20 826 učenika iz 70 škola. Od tog broja 2 211 učenika je već obuhvaćeno projektom FEAD, a za ostale učenike osigurani su besplatni obroci projektom „Školski obrok za sve.“ Osnovna ideja projekta je osigurati učenicima redovne školske obroke koji bi osim toga što su besplatni trebali biti zdravi i kuhani. Zbog činjenice da nemaju sve škole potrebne materijalne uvjete za provedbu projekta u potpunosti, odnosno nisu sve u mogućnosti ponuditi svojim učenicima tople i kuhane obroke, on će se provoditi u dvije faze. Prva faza je započela 1. siječnja 2018. i odnosi se na osiguravanje besplatnih obroka onakvima kakvi oni jesu. Druga faza je također započela početkom siječnja 2018., a uključuje razgovore sa proizvođačima hrane, odnosno lokalnim poljoprivrednicima i OPG-ovima, kako bi se postigli dogovori o vrsti hrane te količini koju će trebati isporučivati školama. Također, paralelno s time se krenulo u podizanje standarda škola, odnosno opremanje školskih kuhinja i osiguravanje blagovaonica u kojima će učenici imati priliku konzumirati zdrave i tople obroke. Ovisno o potrebama i kapacitetima škola, planira se i zapošljavanje dodatnog kadra školske kuhinje što će uvelike pomoći provedbi projekta.

Brojna djeca dolaze iz obitelji koje imaju razne financijske probleme i vjerojatno nemaju mogućnosti pružiti svojoj djeci sve što bi trebali i htjeli, a nerijetko se radi nažalost o osnovnim ljudskim pravima. Nijedno dijete nikad ne bi smjelo biti gladno. Naša je dužnost kao učitelja,

¹⁰ Preuzeto 27. svibnja 2018. sa <https://lokalni.vecernji.hr/gradovi/jos-jedna-skolica-zdrave-prehrane-kroz-igru-djeca-sama-slazu-dnevne-jelovnike-6309>

prosvjetnih radnika, a nadasve kao čovjeka učiniti sve kako se ovakvi slučajevi nikad više ne dogode. Upravo iz ovih razloga smatram da je projekt „Školski obrok za sve“ od iznimne važnosti i vjerujem da će pokazati pozitivne rezultate. (Preuzeto 13. svibnja 2018. sa <https://lokalni.vecernji.hr/zupanije/acima-besplatni-topli-obroci-od-zdrave-hrane-s-opg-ova-6683>)

9. PREHRANA ŠKOLSKE DJECE

Prehrana ima veliku ulogu i utjecaj na zdravlje svakog pojedinca tijekom bilo kojeg perioda života, a posebno kod djece mlađe školske dobi. Pravilna i uravnotežena prehrana osigurava sve nutritivne sastojke koji su potrebni djeci za normalan rast i razvoj. Djeca školske dobi bi trebala redovito konzumirati preporučenih 5 obroka dnevno i to u pravilnim vremenskim razmacima. Djeca koja imaju nepravilne prehrambene navike, ne konzumiraju redovito sve obroke i jedu nutritivno slabu hranu, često su pospani na nastavi, koncentracija im je slaba, otežano prate nastavu te postižu slabije rezultate. Stoga je bitno da se uz roditelje, i ostali stručnjaci uključe u rješavanje ovog problema. U postizanju pravilnih i zdravih prehrambenih navika škola ima važnu ulogu. Što se tiče školske prehrane od velike je važnosti raditi na povećanju kvalitete obroka, hrana bi trebala biti ukusna i privlačnog izgleda zato jer djeca mogu biti izbirljiva i teško prihvaćati određenu hranu. Od velike važnosti je i pravilno organizirana služba školske prehrane koja će kroz odgovoran rad odabirati i pripremati nutritivno bogate obroke primjerene učenicima. Također, služba školske prehrane ima važnu ulogu u edukaciji o prehrani koja obuhvaća učenike, roditelje i učitelje.

Glavni ciljevi školske prehrane su:

- a) promocija pravilnih prehrambenih navika
- b) sigurnost i usklađenost s propisima
- c) prikladnost obroka u odnosu na potrebe, i to ne samo u odnosu na nutritivne karakteristike receptata i predložene hrane, načina termičke obrade, već i u odnosu na organoleptička svojstva
- d) poštivanje vremena i načina usluga, udobnosti i dostupnosti
- e) razuman odnos između kvalitete i cijene
- f) zadovoljstvo korisnika¹¹

9.1. Zakonska regulativa provođenja školske prehrane

Dva temeljna dokumenta koja su zakonska podloga za ustroj i funkcioniranje školske prehrane su Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi i Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja. Prema članku 68. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi propisano je da su osnovne škole dužne organizirati

¹¹ Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str. 15.

prehranu učenika dok borave u školi u skladu s propisanim normativima koje je donijelo Ministarstvo zdravstva.

Vlada Republike Hrvatske je 29. srpnja 2010. usvojila Akcijski plan za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Najvažniji ciljevi Akcijskog plana su bili podizanje nacionalne svijesti o važnosti zdravog načina života, o usvajanju pravilnih prehrambenih navika i o sprječavanju onih štetnih koje često dovode do prekomjerne tjelesne težine koja jako loše utječe na zdravstveno stanje osobe. U cilju edukacije o važnosti usvajanja pravilnih prehrambenih navika te u skladu s Akcijskim planom, Ministarstvo zdravstva je 2010.-2012. donijelo Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama koje su sastavni dio Normativa za prehranu učenika osnovnih škola radi njihove lakše implementacije.

Glavni cilj uvođenja Normativa je unapređenje i poboljšanje načina prehrane u školama, ali isto tako i razvijanje pravilnih prehrambenih navika učenika. Normativom su precizirane preporučene vrste hrane i jela, optimalan unos energije i hranjivih tvari isto tako kao i broj obroka i raspodjela preporučenog unosa energije po obrocima. Kako bi se olakšala provedba sastavnica Normativa, Ministarstvo je također donijelo Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Smjernice sadrže praktične savjete o planiranju prehrane i sastavljanju jelovnika u osnovnim školama. Također sadrže referentne vrijednosti dnevnog unosa hranjivih tvari, preporuke o broju, vrsti i rasporedu obroka, zatim preporučene vrste hrane i jela, te popis hrane koju treba izbjegavati ili što rjeđe konzumirati. (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str 12.)

9.2. Školska prehrana u Hrvatskoj

Prema određenim zakonima, osnivači škola su dužni osigurati prehranu djece u osnovnim školama. No, nemaju sve škole jednake uvjete i mogućnosti planiranja i provedbe školske prehrane. Prema podacima za školsku godinu 2009./2010. u Hrvatskoj je registrirano 875 osnovnih škola koje je pohađalo 364 378 učenika. U Republici Hrvatskoj organiziranu školsku prehranu ima 84% škola. Sveukupno 56,6% (206 193) učenika se hrani u školskoj kuhinji. U Hrvatskoj ne postoji sustavni i kontinuirani nadzor nad kvalitetom hrane i obroka koji se poslužuju u školskim kuhinjama. Naime, sanitarna inspekcija ili škole daju gotove obroke koje poslužuju na analizu mikrobiološke ispravnosti do nekoliko puta godišnje, dok se analize istih obroka na energetske-nutritivni sastav ne daju. Određeni broj škola je uključio učenike i njihove

roditelje u planiranje školske prehrane u vidu provođenja anketa o prehrambenim navikama i zadovoljstvu onime što im je pruženo, no u većini slučajeva ovakav način suradnje nije uobičajen. (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str 12.)

9.3. Preporuke za planiranje školske prehrane

Normativima i smjernicama su određene zakonitosti pravilne školske prehrane. Iako nemaju sve škole jednake uvjete i mogućnosti, trude se svojim učenicima pružiti redovite, zdrave i raznovrsne obroke. Prilikom planiranja školskih obroka treba se držati sljedećih uputa:

Tablica 1. Preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike.

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str.32.

| Preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike | |
|--|---|
| KATEGORIJA HRANE | UČESTALOST KONZUMIRANJA |
| Mlijeko i mliječni proizvodi | Svaki dan |
| Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku | Svaki dan, a od toga meso do 5 puta na tjedan |
| Riba | Najmanje 1 – 2 puta na tjedan |
| Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir | Svaki dan |
| Voće | Svaki dan |
| Povrće | Svaki dan |
| Hrana s visokim udjelom masti, šećera i soli | Do dva puta mjesečno |
| Voda | Svaki dan |

Tablica 2. Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str. 37.

| Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati | |
|--|---|
| KATEGORIJA HRANE | OBJAŠNENJE |
| Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti | U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća. |
| Gazirana ili negazirana slatka pića | Proizvedeni na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein. |
| Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarini | Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerjenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja. |
| Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline | Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme. |
| Mesni proizvodi | Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.). |
| Instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi | Visok sadržaj soli i aditiva. |

Tablica 3. Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str. 33.

| Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi | | |
|---|--------------------------|---|
| OBROK | % DNEVNIH POTREBA | PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA ZA POJEDINE OBROKE |
| Zajutrak | 20 % | Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok. |
| Doručak | 15 % | |
| Ručak | 35 % | Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće. |
| Užina | 10 % | Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera. |

Tablica 4. Vrijeme posluživanja obroka

Izvor: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str. 31.

| VRSTA OBROKA | VRIJEME OBROKA (SATI) |
|---------------------|------------------------------|
| Zajutrak | 7.15 -7.45 |
| Doručak | 9.30 -9.45 |
| Ručak | 12.00 -13.30 |
| Užina | 15.00 -15.15 |
| Večera | 18.00-19.00 |

9.4. Broj i vremenski raspored obroka

Pravilna prehrana djece i mladih bi se trebala sastojati od tri glavna obroka (zajuttrak, ručak i večera) i dva međuobroka (doručak, užina). Organizaciju prehrane škole trebaju prilagoditi tako da učenicima budu osigurani svi obroci s obzirom na raspored nastave, ostale školske aktivnosti i produženi boravak. Nije preporučljivo spajanje obroka, a vremenski razmak između obroka bi trebao biti najmanje 2 sata. Potrebno je organizirati pojedine obroke svaki dan uvijek u isto vrijeme. Preporuka je da se za užinu osigura najmanje 15 minuta, a za ručak minimalno 30 minuta. Kako bi djeca usvojila naviku konzumiranja prvog glavnog obroka (zajuttrak) prije početka jutarnje nastave, bilo bi poželjno organizirati doručak nakon 2. školskog sata. Također, ono što je bitno za napomenuti je da se sat tjelesne i zdravstvene kulture ne bi trebao održavati minimalno 2 sata nakon glavnog obroka. (Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb, str 31)

10. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

10.1. Ciljevi i mjesto istraživanja

Cilj istraživanja je bio utvrditi prehrambene navike učitelja i njihovih učenika. U skladu s navedenim ciljem, ispitanicima su postavljena pitanja vezana uz prehrambene navike, ali isto tako i uz način provođenja njihova slobodnog vremena i uz određene higijenske navike.

Istraživanje je provedeno u matičnoj Osnovnoj školi Dore Pejačević Našice. Školu ukupno pohađa 589 učenika, od čega 297 učenika pohađa razrednu nastavu, a 292 učenika predmetnu nastavu. Nastava se odvija u dvije školske zgrade, u matičnoj školi te u Područnoj školi u Vukojevcima. Škola ima ukupno 31 razredni odjel, u matičnoj školi se nalazi 27 razrednih odjela, od kojih je 12 odjela razredne nastave te 15 odjela predmetne nastave.

10.2. Ispitanici i instrument

Istraživanje je provedeno na uzorku od 6 učitelja te 123 učenika razredne nastave u matičnoj Osnovnoj školi Dore Pejačević Našice. Uzorak je odabran namjerno, a čine ga učenici 6 razrednih odjela od prvog do četvrtog razreda te njihovi učitelji.

Istraživanje sam provela pomoću dva anketna upitnika, jedan je bio namijenjen učiteljima, a drugi učenicima. Oba anketna upitnika su bila anonimna i od ispitanika su tražila da zaokruže odgovor koji ih najbolje opisuje ili da svoj odgovor obrazlože pisanom riječju. Anketni upitnik za učitelje se sastojao od 22 pitanja, od kojih je 19 bilo zatvorenog tipa, 1 pitanje otvorenog tipa te 2 pitanja kombiniranog tipa. Anketni upitnik za učenike je uključio 18 pitanja zatvorenog tipa i 3 pitanja otvorenog tipa. Odgovore ispitanika sam prikazala pomoću kružnih dijagrama i tablica.

10.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno u ožujku 2018. godine. Ravnateljica škole je bila upoznata s ciljem i načinom istraživanja te je dala svoju privolu. Također su i učitelji bili upoznati sa istraživanjem te su rado pristali na sudjelovanje. Budući da se navedno istraživanje provodilo sa djecom mlađe školske dobi, prije provođenja ankete dobila sam dopuštenja roditelja za sudjelovanje njihove djece u ovom istraživanju. Prije provođenja istraživanja učitelji i učenici su dobili jasne upute o načinu ispunjavanja anketnih upitnika.

11. REZULTATI

11.1. Prehrambene navike učitelja

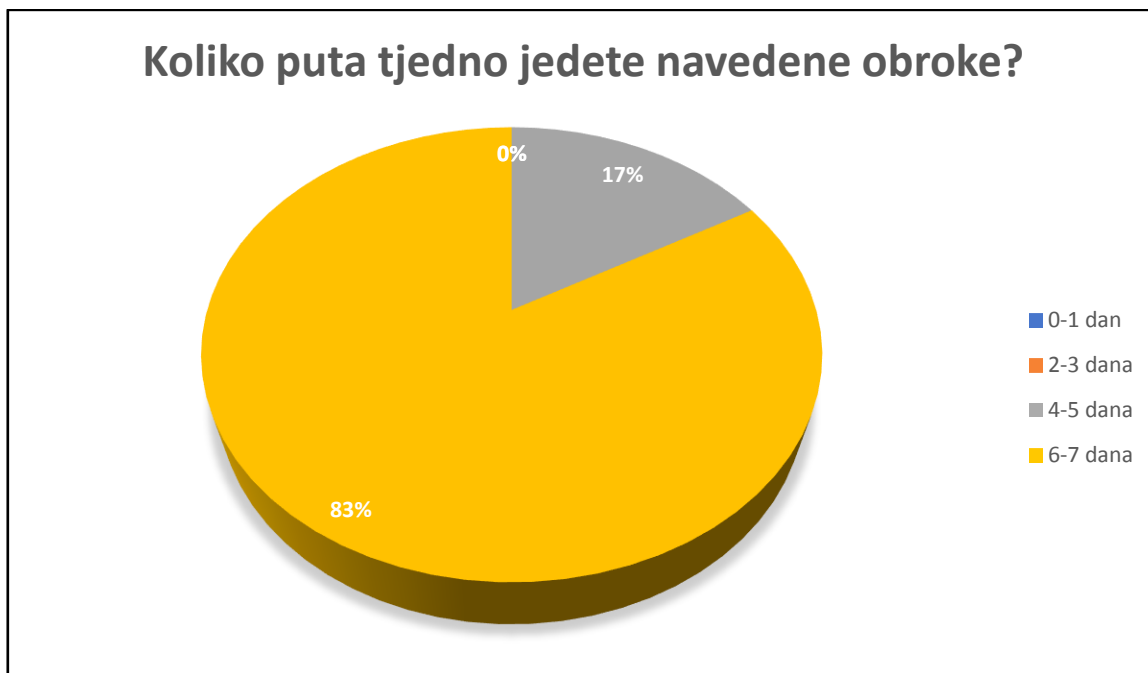
1. Odgovori na pitanje „Koliko puta tjedno jedete navedene obroke?“

a) doručak



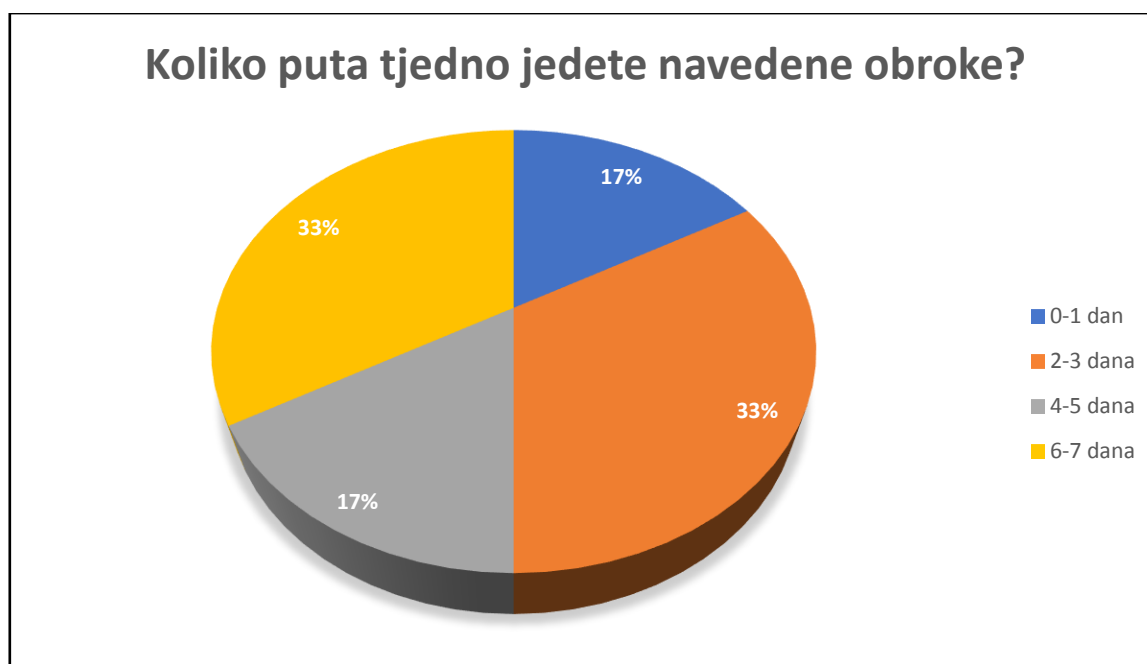
Slika 7. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko puta tjedno jedete navedene obroke?“

b) ručak



Slika 8. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko puta tjedno jedete navedene obroke?“

c) večera



Slika 9. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko puta tjedno jedete navedene obroke?“

Iz priloženih grafova uočavamo da doručak redovito 6-7 dana u tjednu jede većina ispitanika, njih 4, odnosno 67%. Zatim većina ispitanika redovito jede ručak 6-7 dana u tjednu i to njih 5 (83%). Dok je večera najmanje zastupljena, nju najčešće konzumiraju 2-3 i 6-7 dana u tjednu i to u postotku od 33%.

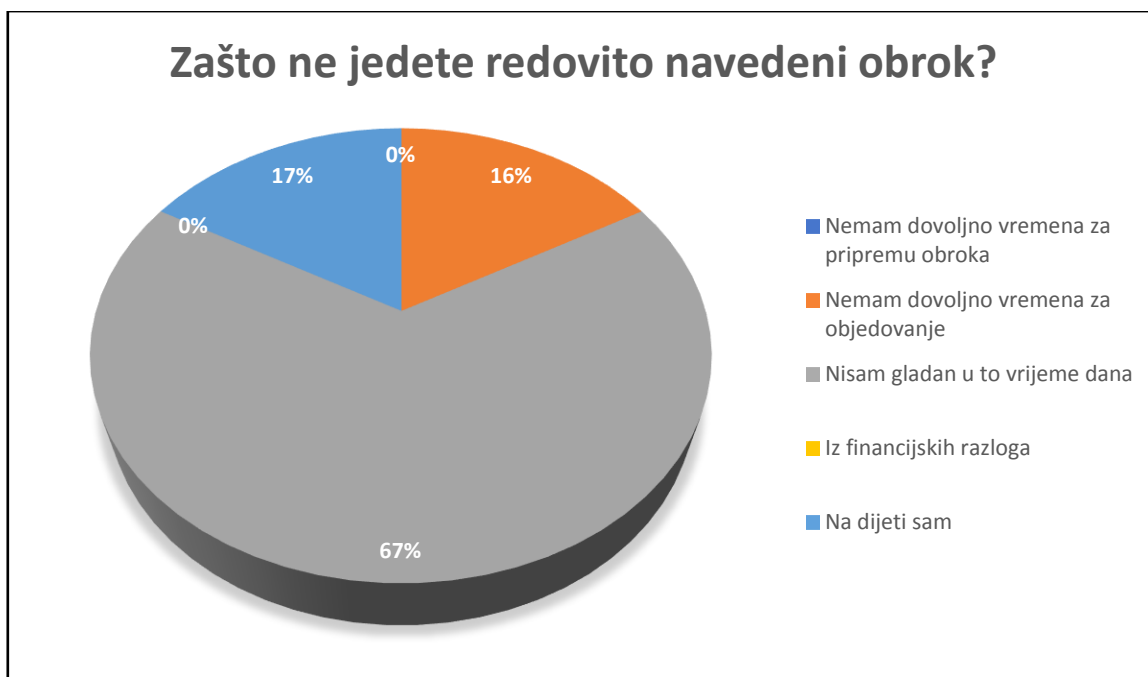
2. Odgovori na pitanje „Koji od navedenih obroka najrjeđe jedete?“



Slika 10. Odgovori učiteljica na pitanje „Koji od navedenih obroka najrjeđe jedete?“

Većina ispitanika, njih 4 (67%) od tri glavna obroka najrjeđe jede upravo večeru.

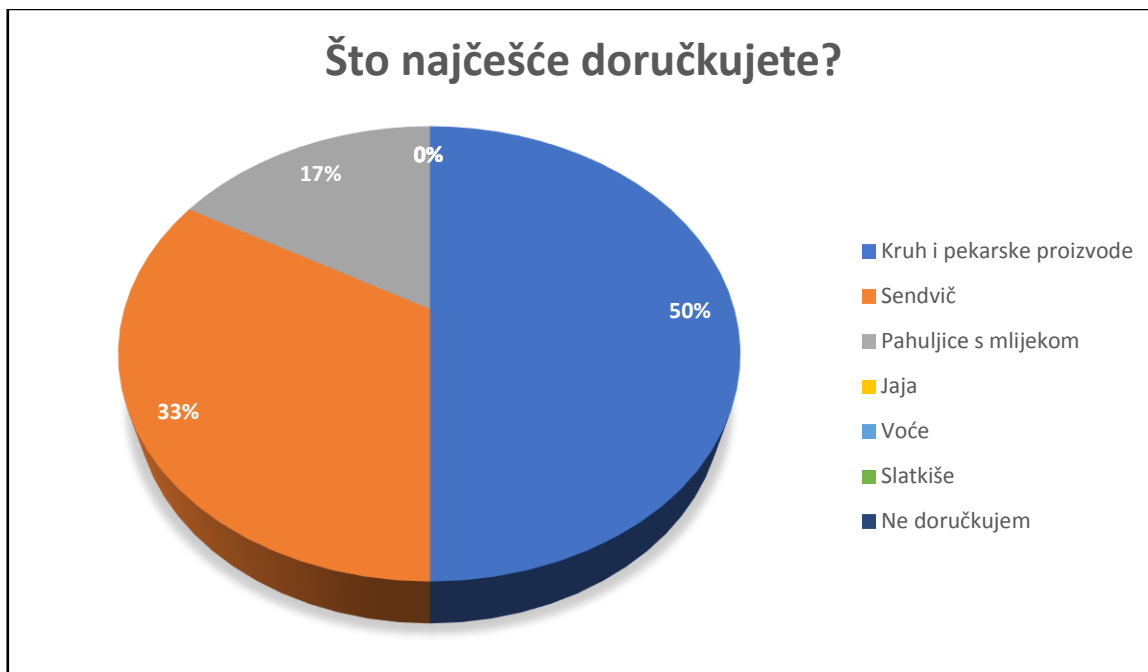
3. Odgovori na pitanje „Zašto ne jedete redovito navedeni obrok?“



Slika 11. Odgovori učiteljica na pitanje „Zašto ne jedete redovito navedeni obrok?“

Većina učiteljica, njih 4 (67%) najčešće ne jede jedan od obroka iz razloga zato jer nisu gladne u to vrijeme dana.

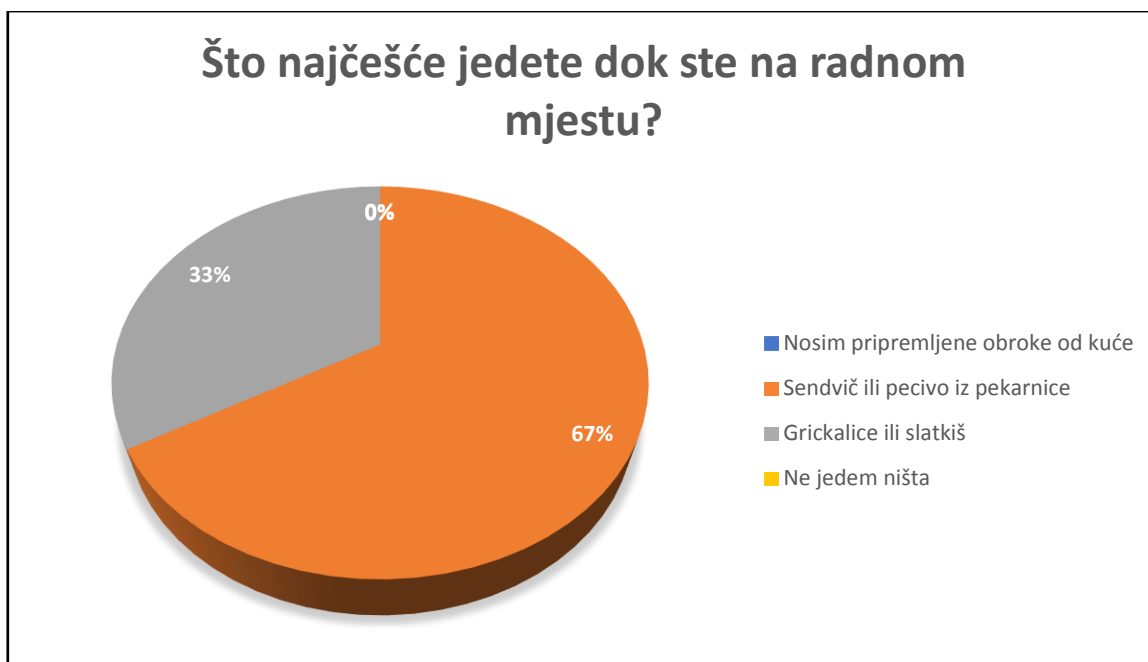
4. Odgovori na pitanje „Što najčešće doručkujete?“



Slika 12. Odgovori učiteljica na pitanje „Što najčešće doručkujete?“

Prema dobivenim rezultatima možemo vidjeti da polovica ispitanika, njih 3 (50%) najčešće doručkuje kruh i pekarske proizvode.

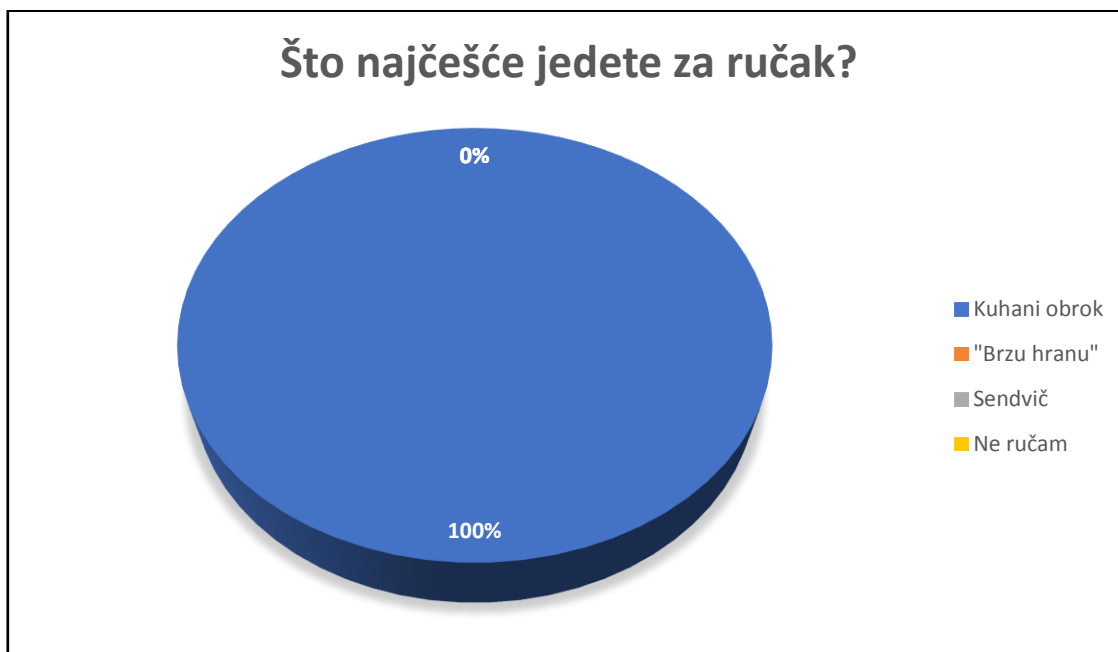
5. Odgovori na pitanje „Što najčešće jedete dok ste na radnom mjestu?“



Slika 13. Odgovori učiteljica na pitanje „Što najčešće jedete dok ste na radnom mjestu?“

Iz priloženoga primjećujemo da 4 (67%) učiteljice dok su na radnom mjestu najčešće objeduju sendvič ili pecivo iz pekarnice, a ostale 2 (33%) jedu grickalice ili slatkiše.

6. Odgovori na pitanje „Što najčešće jedete za ručak?“



Slika 14. Odgovori učiteljica na pitanje „Što najčešće jedete za ručak?“

Uočavamo da su sve učiteljice jednoglasno na ovo pitanje odgovorile kako za ručak najčešće konzumiraju kuhani obrok.

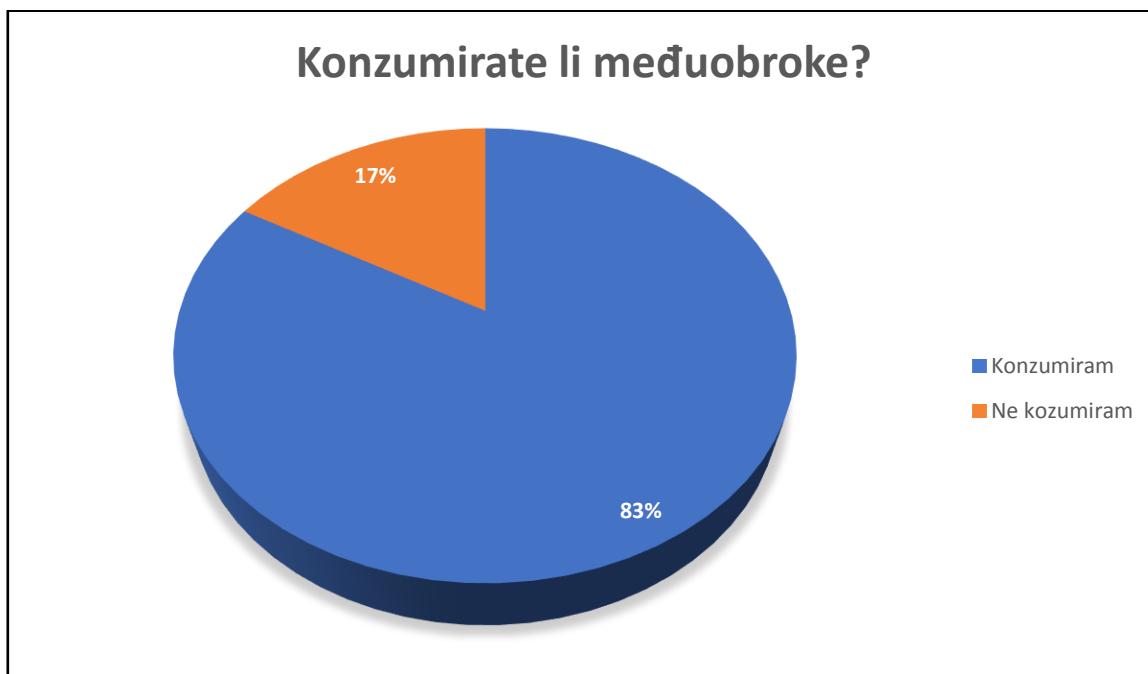
7. Odgovori na pitanje „Što najčešće jedete za večeru?“



Slika 15. Odgovori učiteljica na pitanje „Što najčešće jedete za večeru?“

Prema dobivenim rezultatima uočavamo da skoro sve učiteljice, njih 5 tj. 83% za večeru konzumira laganiju hranu, a voće jede samo jedna učiteljica.

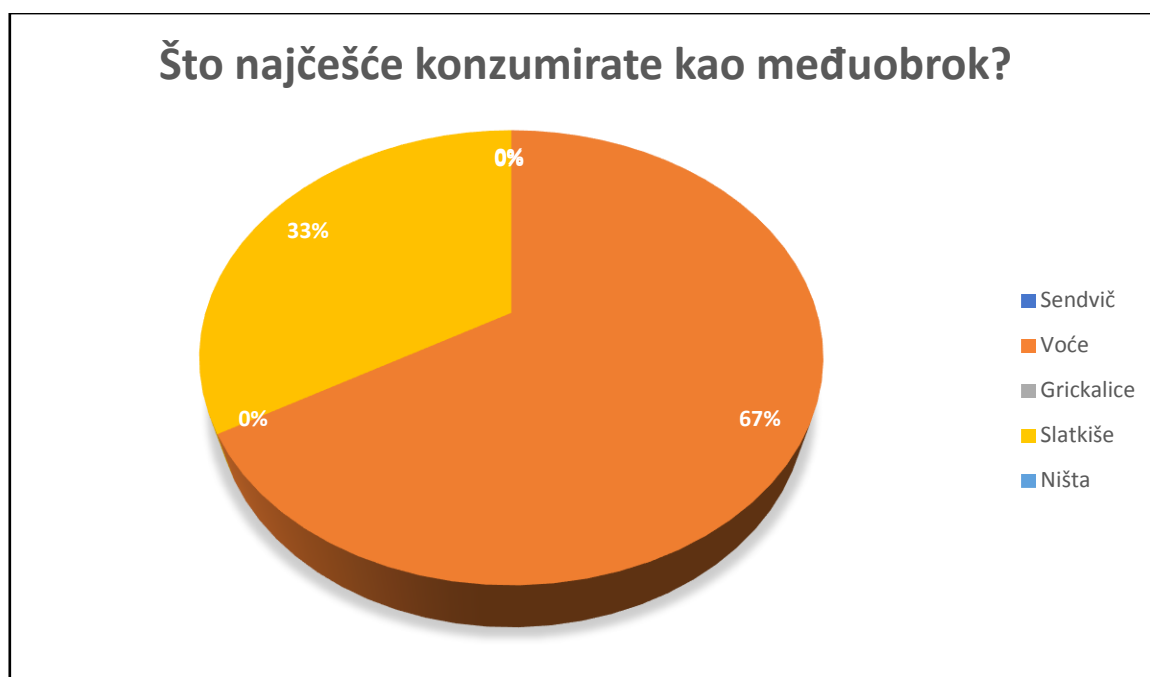
8. Odgovori na pitanje „Konzumirate li međuobroke?“



Slika 16. Odgovori učiteljica na pitanje „Konzumirate li međuobroke?“

Skoro sve učiteljice, njih 5 (83%) je odgovorilo kako konzumira međuobroke, a samo jedna učiteljica je na ovo pitanje odgovorila negativno.

9. Odgovori na pitanje „Što najčešće konzumirate kao međuobrok?“



Slika 17. Odgovori učiteljica na pitanje „Što najčešće konzumirate kao međuobrok?“

Kao odgovor na ovo pitanje 4 (67%) učiteljice su odgovorile da najčešće kao međuobrok konzumiraju voće, a dvije (33%) su navele da konzumiraju slatkiše.

10. Odgovori na pitanje „Koliko često tijekom tjedna jedete navedene vrste namirnica?“
a) voće



Slika 18. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko često tijekom tjedna jedete navedene vrste namirnica?“

b) povrće



Slika 19. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko često tijekom tjedna jedete navedene vrste namirnica?“

Iz priloženoga uočavamo da većina učiteljica njih 4 (66%) konzumiraju voće često i to 6-7 dana u tjednu. Što se tiče konzumacije povrća, ono nije zastupljeno u tolikoj mjeri kao konzumacija voća.

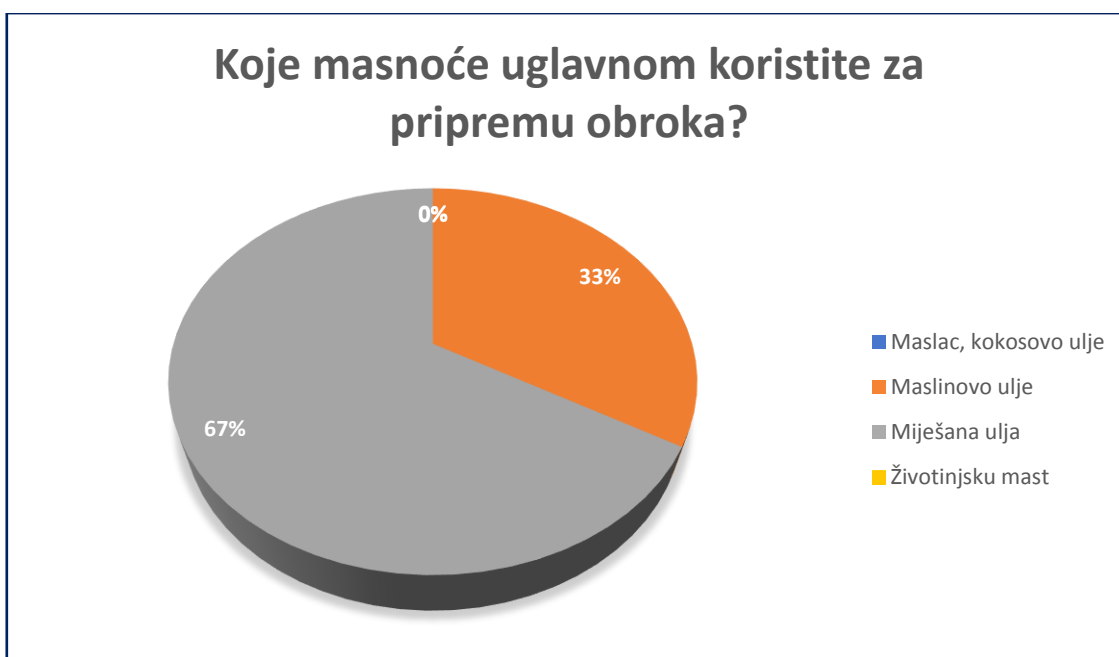
11. Odgovori na pitanje „Koliko često konzumirate brzu hranu?“



Slika 20. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko često konzumirate brzu hranu?“

Iz priloženoga uočavamo da su učiteljice jednoglasno odgovorile kako „brzu hranu“ konzumiraju samo ponekad.

12. Odgovori na pitanje „Koje masnoće uglavnom koristite za pripremu obroka?“



Slika 21. Odgovori učiteljica na pitanje „Koje masnoće uglavnom koristite za pripremu obroka?“

Iz dobivenih odgovora, vidimo da za pripremu obroka učiteljice, njih 4 (67%), najčešće koriste miješana ulja.

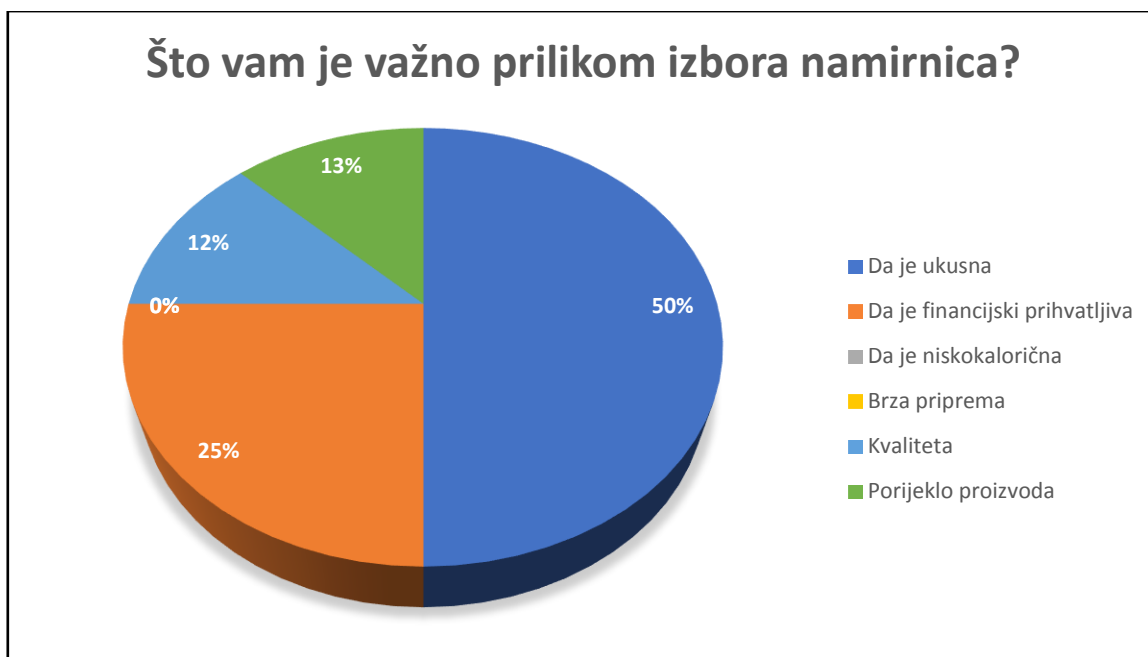
13. Odgovori na pitanje „Što najčešće pijete kada ste žedni?“



Slika 22. Odgovori učiteljica na pitanje „Što najčešće pijete kada ste žedni?“

Prema dobivenim rezultatima uočavamo da skoro sve učiteljice, njih 5 (83%) najčešće posežu za vodom kada su žedne, dok je samo jedna učiteljica odgovorila da najčešće pije voćne sokove.

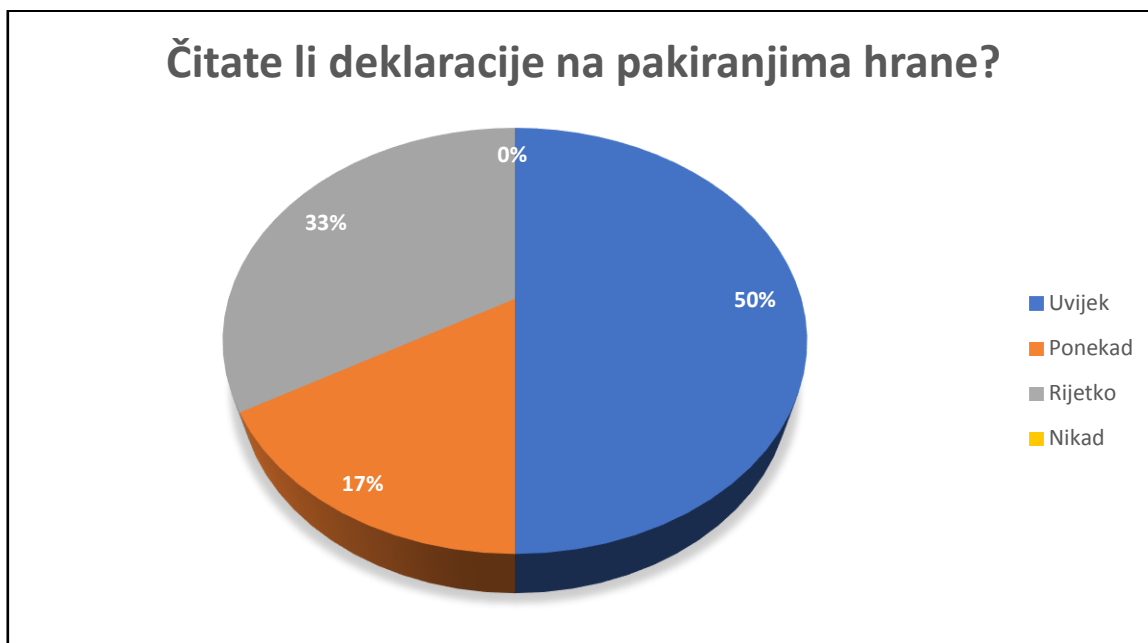
14. Odgovori na pitanje „Što vam je važno prilikom izbora namirnica?“



Slika 23. Odgovori učiteljica na pitanje „Što vam je važno prilikom izbora namirnica?“

Iz dobivenih rezultata vidimo da je ispitanicima najvažnije kod hrane da je ona ukusna (50%) te da je finansijski prihvatljiva (25%).

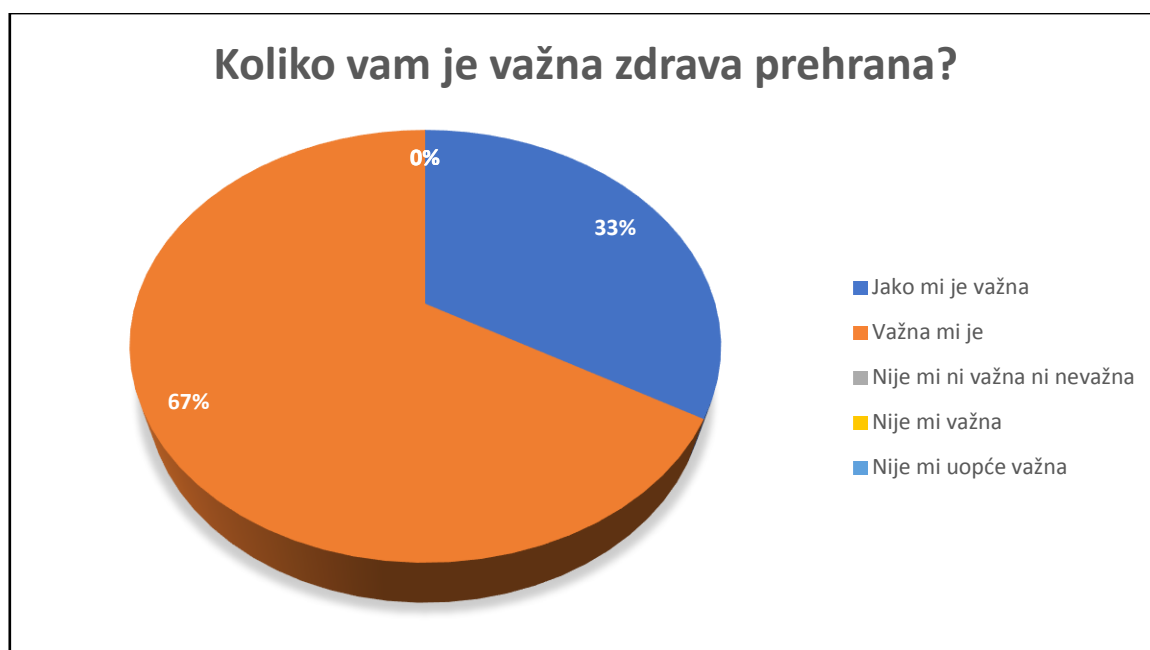
15. Odgovori na pitanje „Čitate li deklaracije na pakiranjima hrane?“



Slika 24. Odgovori učiteljica na pitanje „Čitate li deklaracije na pakiranjima hrane?“

Iz priloženoga uočavamo da su 4 (50%) učiteljice odgovorile kako redovito, odnosno uvijek čitaju deklaracije na pakiranjima hrane. Dok ostale učiteljice isto čitaju deklaracije na pakiranjima hrane, no ne u čestoj mjeri.

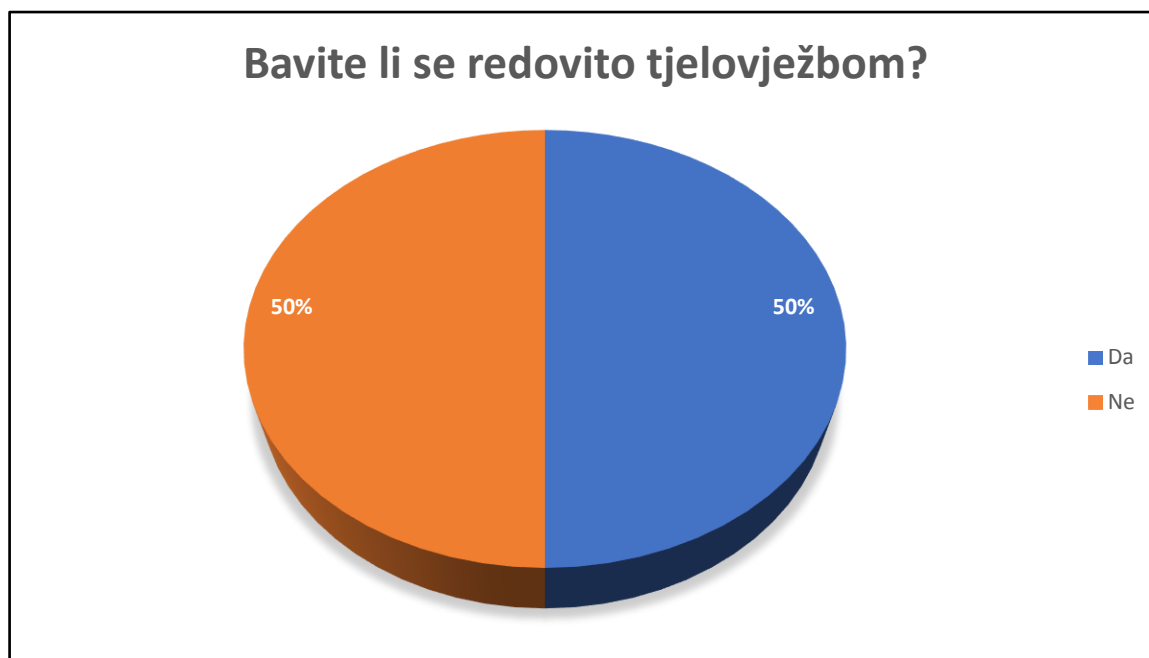
16. Odgovori na pitanje „Koliko vam je važna zdrava prehrana?“



Slika 25. Odgovori učiteljica na pitanje „Koliko vam je važna zdrava prehrana?“

Iz dobivenih rezultata primjećujemo da je četirima (67%) učiteljica zdrava prehrana važna, dok je dvjema (33%) učiteljicama zdrava prehrana jako važna.

17. Odgovori na pitanje „Bavite li se redovito tjelovježbom?“



Slika 26. Odgovori učiteljica na pitanje „Bavite li se redovito tjelovježbom?“

Rezultati pokazuju da su oba odgovora na ovo pitanje jednako zastupljena, odnosno tri (50%) učiteljice se redovito bave tjelovježbom dok se druge tri (50%) učiteljice ne bave redovito nekom tjelesnom aktivnošću.

18. Odgovori na pitanje „Jeste li alergični na neke namirnice? Ako jeste, na koje?“



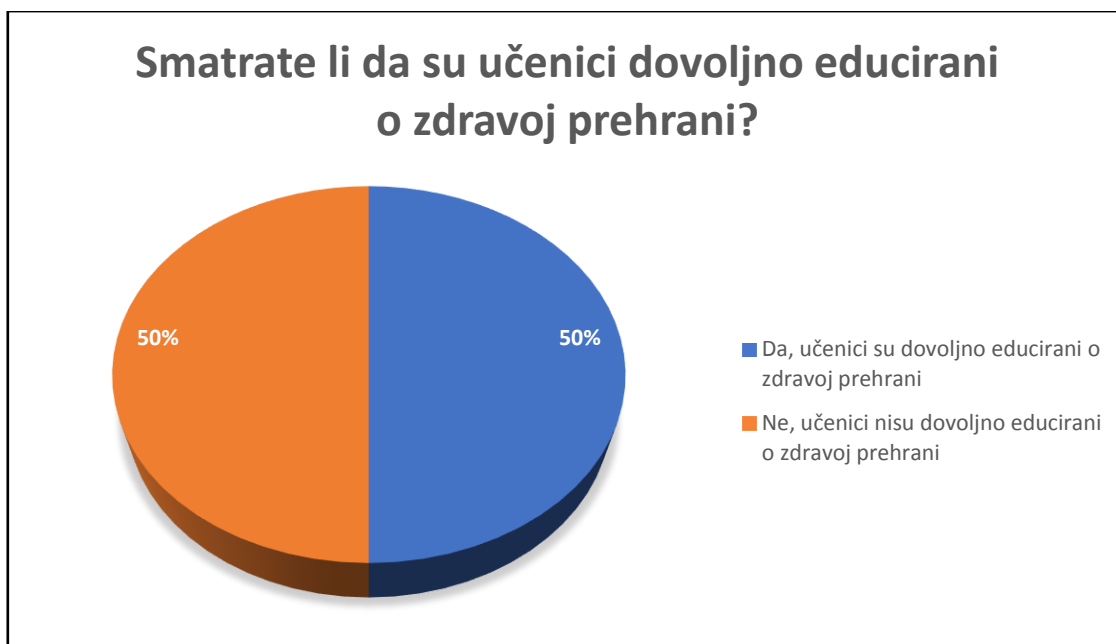
Slika 27. Odgovor učiteljica na pitanje „Jeste li alergični na neke namirnice? Ako jeste, na koje?“

Uvidom u prikazani graf uočavamo kako je samo jedna (17%) učiteljica odgovorila pozitivno na ovo pitanje, odnosno da je alergična na neke namirnice.

Odgovor na drugi dio pitanja: „Ako jeste, na koje?“

Učiteljica koja je pozitivno odgovorila na prethodni dio pitanja, navela je da je alergična na med i banane.

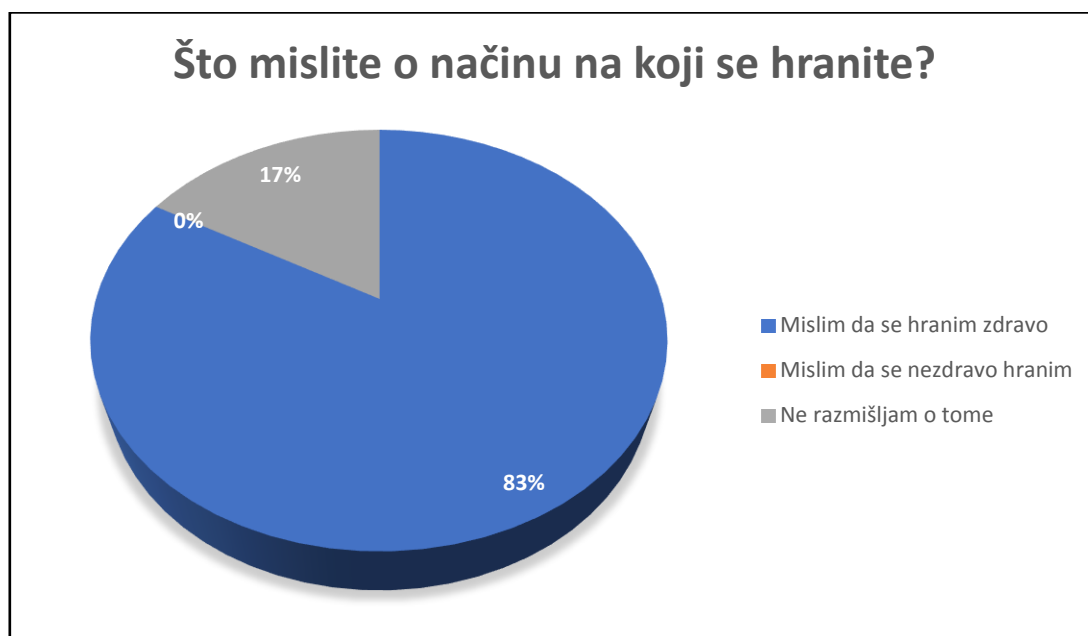
19. Odgovori na pitanje „Smatrate li da su učenici dovoljno educirani o zdravoj prehrani?“



Slika 28. Odgovori učiteljica na pitanje „Smatrate li da su učenici dovoljno educirani o zdravoj prehrani?“

Prema dobivenim rezultatima primjećujemo da polovica učiteljica smatra kako su učenici dovoljno educirani o zdravoj prehrani, dok druga polovica je mišljenja da učenici nemaju dovoljno znanja o zdravoj prehrani.

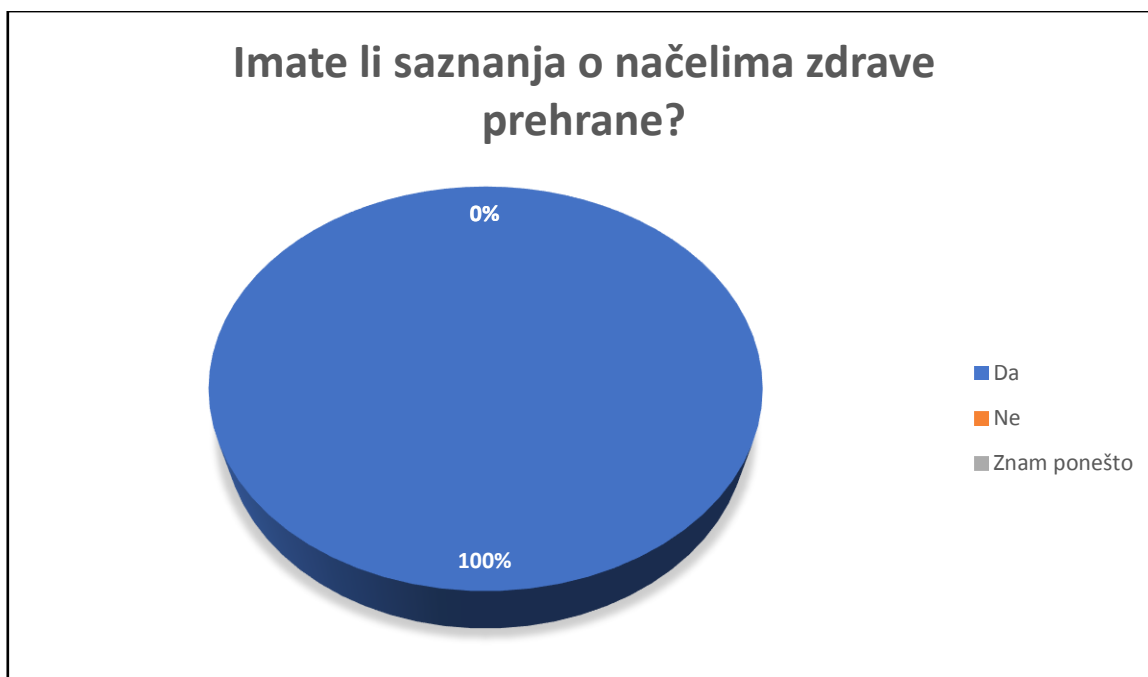
20. Odgovori na pitanje „Što mislite o načinu na koji se hranite?“



Slika 29. Odgovori učiteljica na pitanje „Što mislite o načinu na koji se hranite?“

Većina učiteljica, njih 5 (83%) smatra da se hrani zdravo, dok je samo jedna (17%) učiteljica navela kako ne razmišlja o tome.

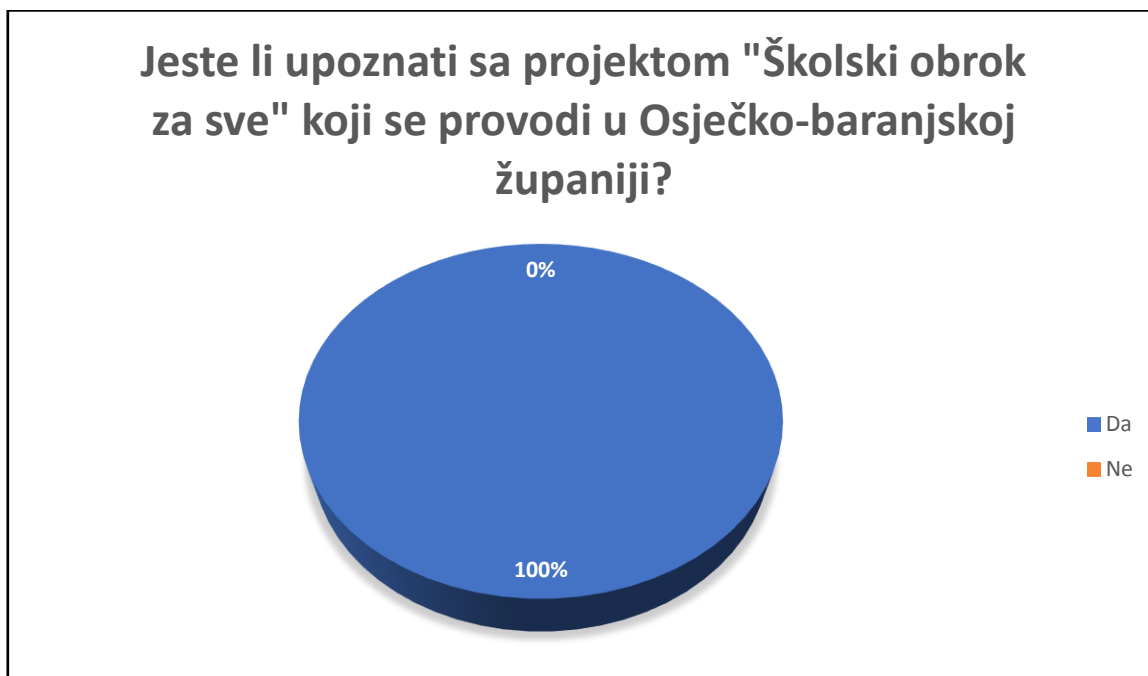
21. Odgovori na pitanje „Imate li saznanja o načelima zdrave prehrane?“



Slika 30. Odgovori učiteljica na pitanje „Imate li saznanja o načelima zdrave prehrane?“

Svih 6 učiteljica je na ovo pitanje odgovorilo pozitivno, odnosno potvrdile su da imaju saznanja o načelima zdrave prehrane.

22. Odgovori na pitanje „Jeste li upoznati sa projektom Školski obrok za sve? Ako jeste, koji je vaš stav prema istome?“



Slika 31. Odgovori učiteljica na pitanje „Jeste li upoznati sa projektom „Školski obrok za sve“ koji se provodi u Osječko-baranjskoj županiji?“

Na postavljeno pitanje sve učiteljice su odgovorile potvrdno te su time dale do znanja da su upoznate sa projektom „Školski obrok za sve.“

Odgovori na drugi dio pitanja: „*Ako jeste, koji je vaš stav prema istome?*“

1. Slažem se.
2. Projekt je hvalevrijedan, samo kada bi učenicima bila dostupna prehrana niskokaloričnih vrijednosti ili bez glutena.
3. Super, ali treba biti više kuhanoga!
4. Smatram da je projekt od velike važnosti i vjerujem da će pokazati izvrsne rezultate.
5. Odlično, zaista lijepa ideja koja se provodi u djelo.
6. Odličan projekt koji bi trebao zaživjeti i u ostalim županijama te tako omogućiti besplatnu i zdravu prehranu svim učenicima.

11.2. Prehrambene navike učenika

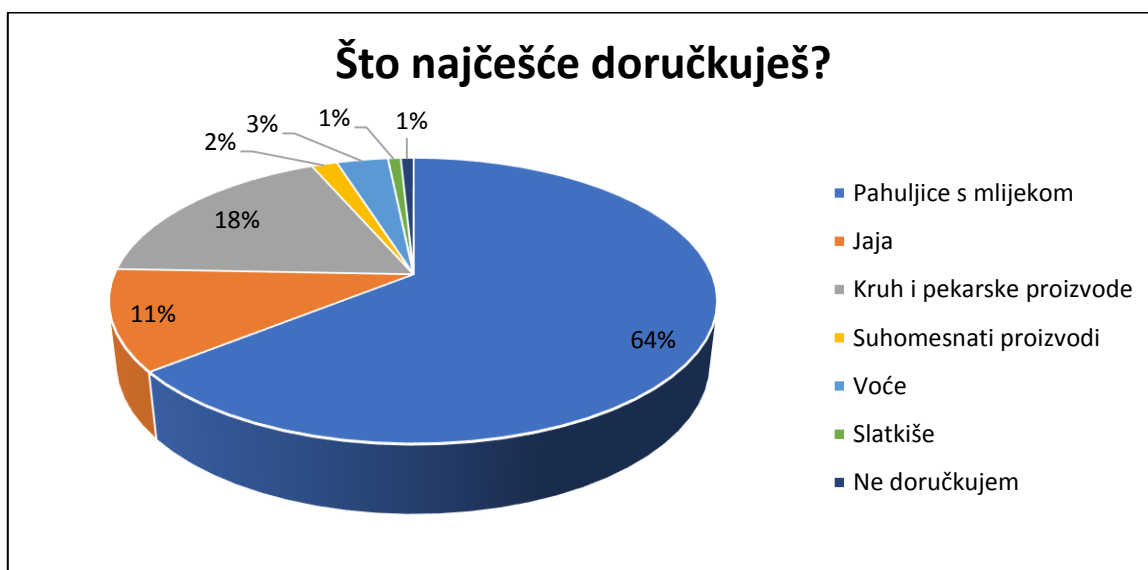
1. Odgovori na pitanje „Koliko puta tjedno doručkuješ?“



Slika 32. Odgovori učenika na pitanje „Koliko puta tjedno doručkuješ?“

Najveći broj učenika, njih 93, odnosno 75% je reklo da doručkuje svih sedam dana u tjednu. Ostali odgovori su podjednako zastupljeni, što nam govori da određeni postotak učenika ne doručkuje svaki dan.

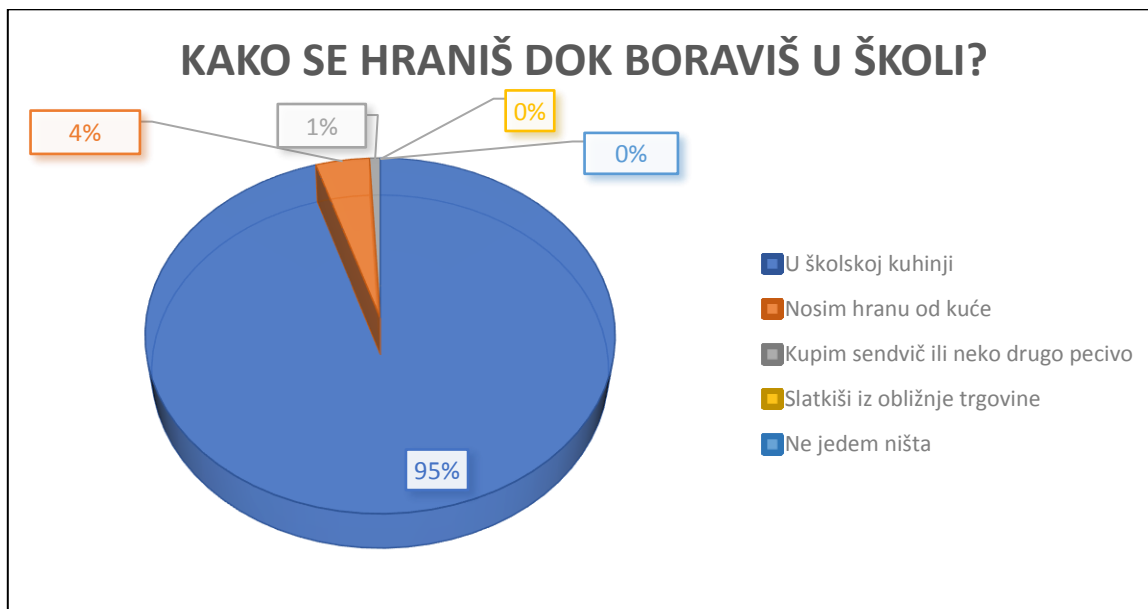
2. Odgovori na pitanje „Što najčešće doručkuješ?“



Slika 33. Odgovori učenika na pitanje „Što najčešće doručkuješ?“

Većina učenika, njih 79, odnosno 64% je odgovorilo da najčešće doručkuje pahuljice s mlijekom. Zatim slijede kruh i pekarski proizvodi sa 22 odgovora (18%).

3. Odgovori na pitanje „Kako se hraniš dok boraviš u školi?“



Slika 34. Odgovori učenika na pitanje „Kako se hraniš dok boraviš u školi?“

Iz priloženoga vidimo da većina učenika, njih 117, tj. 95% se hrani u školskoj kuhinji, dok petero učenika (4%) nosi hranu od kuće te jedan učenik kupuje pekarske proizvode.

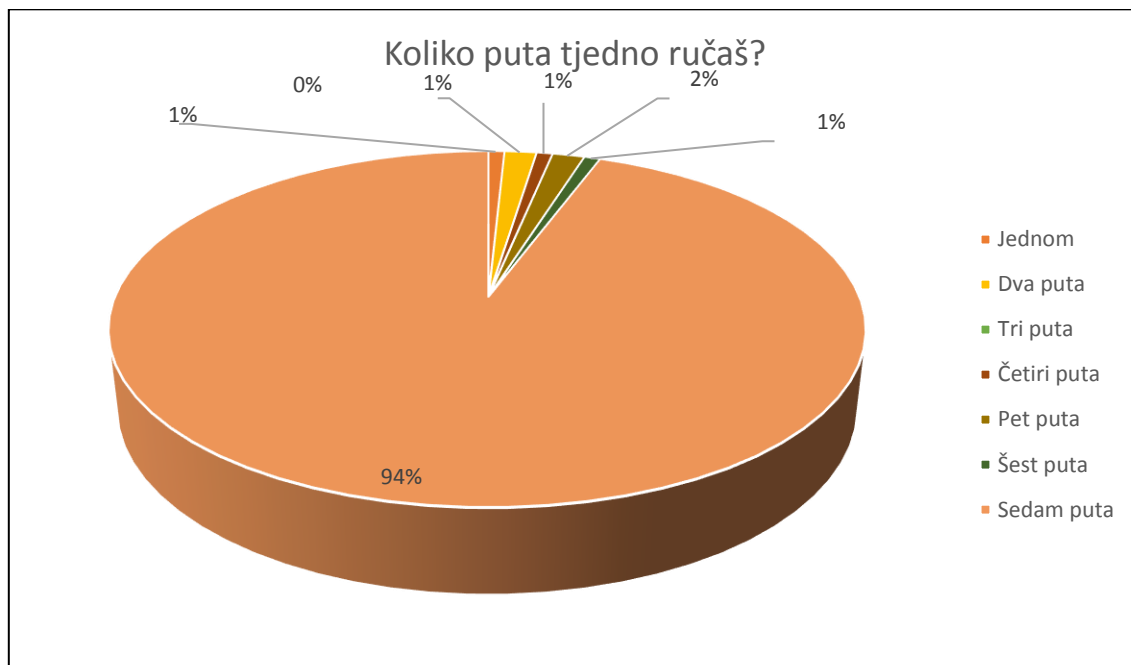
4. Odgovori na pitanje „Jesi li gladan tijekom nastave?“



Slika 35. Odgovori učenika na pitanje „Jesi li gladan tijekom nastave?“

Uočavamo da većina učenika, njih 81 (66%) je ponekad gladno, a 4 učenika (3%) je često gladno tijekom nastave, dok 38 učenika (31%) nije gladno tijekom nastave.

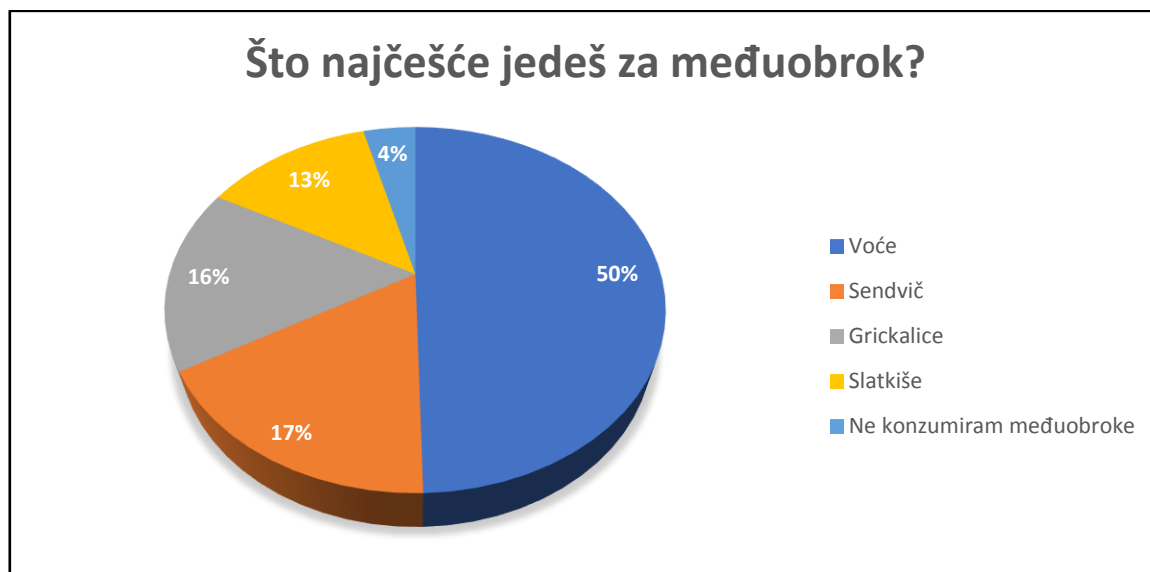
5. Odgovori na pitanje „Koliko puta tjedno ručaš?“



Slika 36. Odgovori učenika na pitanje „Koliko puta tjedno ručaš?“

Većina učenika, njih 116 tj. 94% redovno ruča svaki dan, a samo 6% učenika ne ruča redovito.

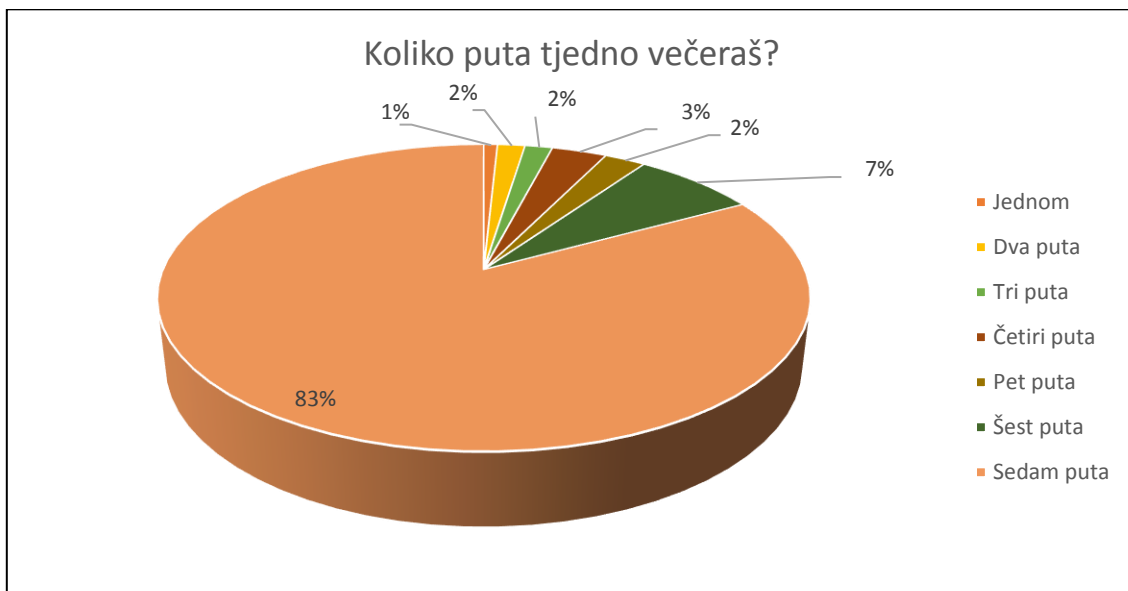
6. Odgovori na pitanje „Što najčešće jedeš za međuobrok?“



Slika 37. Odgovori učenika na pitanje „Što najčešće jedeš za međuobrok?“

Polovica ispitanika, njih 50% je odgovorilo da za međuobrok najčešće jede voće, a zatim slijede sendvič sa 17% te grickalice sa 16%.

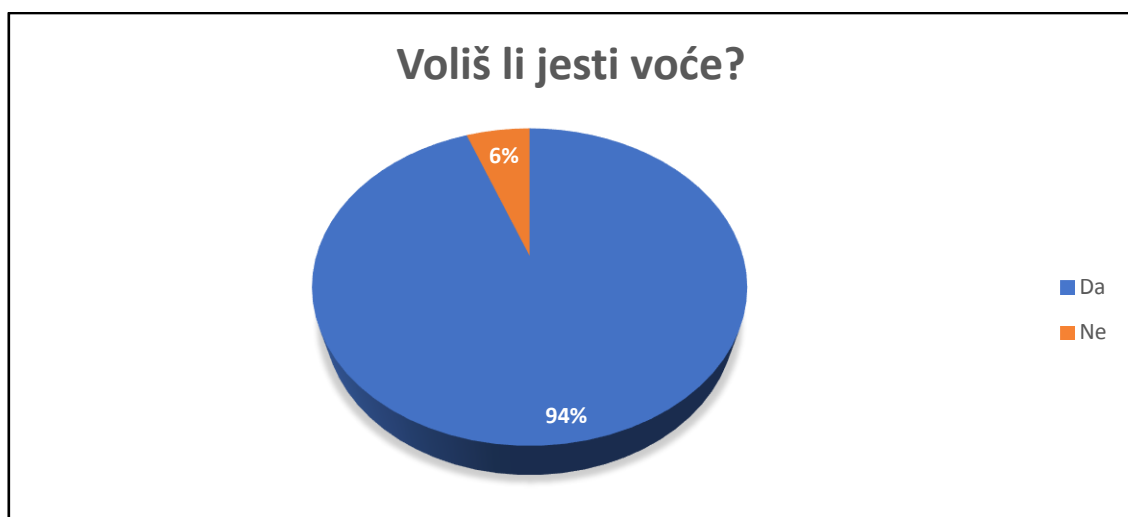
7. Odgovori na pitanje „Koliko puta tjedno večeraš?“



Slika 38. Odgovori učenika na pitanje „Koliko puta tjedno večeraš?“

Prema dobivenim rezultatima uočavamo da 102 (83%) učenika večera redovito, svaki dan, dok 17% učenika iz određenih razloga ne konzumira večeru redovito.

8. Odgovori na pitanje „Voliš li jesti voće?“



Slika 39. Odgovori učenika na pitanje „Voliš li jesti voće?“

Iz dobivenih rezultata možemo uočiti da skoro većina učenika njih 116 odnosno 94% voli jesti voće, dok njih 7 tj. 6% ne voli jesti voće.

9. Odgovori na pitanje „Koliko komada voća jedeš dnevno?“



Slika 40. Odgovori učenika na pitanje „Koliko komada voća jedeš dnevno?“

Iz dobivenih rezultata uočavamo da skoro polovica učenika njih 63, tj. 52% jede samo jedan komad voća dnevno. Nadalje, 54 učenika (44%) jede dva do četiri komada voća dnevno, a 6 učenika, odnosno njih 4% jede 5 i više komada voća dnevno.

10. Odgovori na pitanje „Koje voće najviše voliš jesti?“

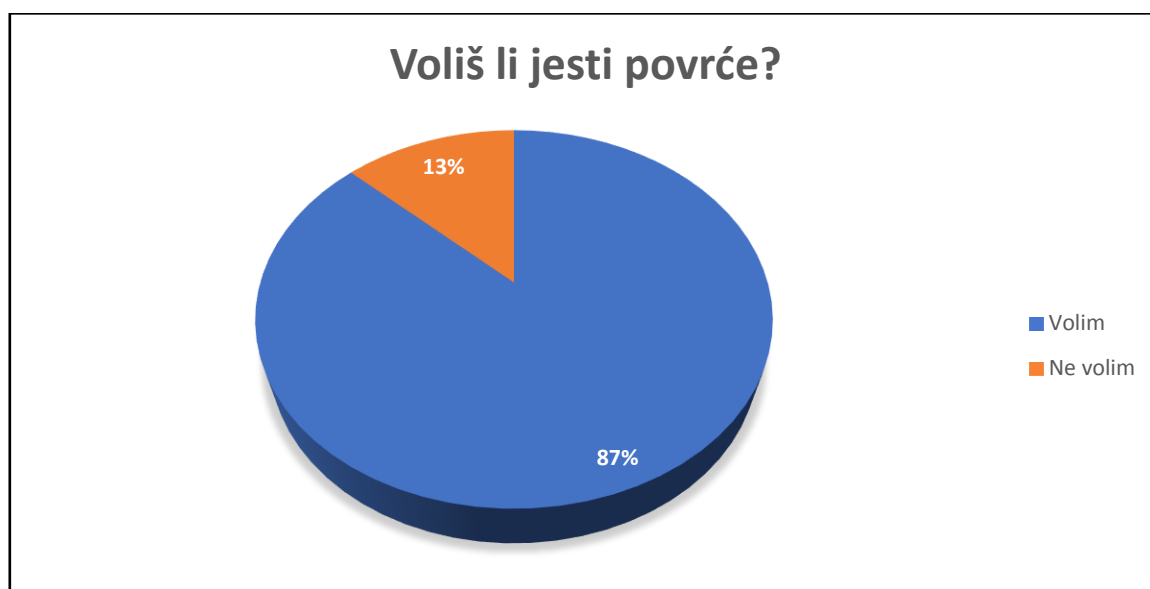
Tablica 5. Odgovori učenika na pitanje „Koje voće najviše voliš jesti?“

| Koje voće najviše voliš jesti? | | |
|--------------------------------|----------|----------|
| | F | % |
| Lubenica | 6 | 5 |
| Kruška | 4 | 3 |
| Banana | 33 | 27 |
| Jabuka | 33 | 27 |
| Limun | 2 | 2 |
| Malina | 3 | 2 |
| Naranča | 7 | 6 |
| Nektarine | 1 | 1 |
| Grožđe | 2 | 2 |
| Šljiva | 2 | 2 |
| Kivi | 3 | 2 |

| | | |
|-----------|-----|-----|
| Trešnja | 2 | 2 |
| Mandarina | 3 | 2 |
| Jagoda | 17 | 13 |
| Breskva | 2 | 2 |
| Mango | 3 | 2 |
| UKUPNO | 123 | 100 |

Iz priloženog primjećujemo da isti broj učenika njih 33 (27%) najviše voli jesti banane i jabuke, dok 17 (13%) učenika voli jesti jagode.

11. Odgovori na pitanje „Voliš li jesti povrće?“



Slika 41. Odgovori učenika na pitanje „Voliš li jesti povrće?“

Iz dobivenih rezultata uočavamo da većina učenika njih 107 (87%) voli jesti povrće dok ostatak, 16 (13%) učenika ne voli jesti povrće.

12. Odgovori na pitanje „Koliko često jedeš povrće?“



Slika 42. Odgovori učenika na pitanje „Koliko često jedeš povrće?“

Iz rezultata uočavamo da svi učenici jedu povrće. Najviše učenika njih 83 (67%) često jede povrće dok 40 (33%) učenika rijetko jede povrće.

13. Odgovori na pitanje „Koje povrće najviše voliš jesti?“

Tablica 6. Odgovori učenika na pitanje „Koje povrće najviše voliš jesti?“

| Koje povrće najviše voliš jesti? | | |
|----------------------------------|----------|----------|
| | F | % |
| Mrkva | 31 | 24 |
| Špinat | 1 | 1 |
| Cikla | 3 | 2 |
| Paprika | 2 | 2 |
| Rajčica | 23 | 19 |
| Kelj | 3 | 2 |
| Krumpir | 19 | 15 |
| Tikvice | 1 | 1 |
| Luk | 1 | 1 |
| Brokula | 7 | 6 |
| Kupus | 7 | 6 |
| Zelena salata | 11 | 9 |
| Grašak | 3 | 2 |

| | | |
|-----------|-----|-----|
| Mahune | 2 | 2 |
| Krastavci | 7 | 6 |
| Kukuruz | 1 | 1 |
| Ništa | 1 | 1 |
| UKUPNO | 123 | 100 |

Uočavamo da učenici najviše vole jesti mrkvu i to njih 31, odnosno 24%. Sljedeće omiljeno povrće učenika je rajčica, nju najviše voli jesti 23 učenika tj. 19%. Sljedeće povrće koje učenici vole jesti je krumpir, u odabranom uzorku je zastupljeno sa 19 odgovora, odnosno sa 15%.

14. Odgovori na pitanje: „Koliko često jedeš brzu hranu?“



Slika 43. Odgovori učenika na pitanje „Koliko često jedeš brzu hranu?“

Primjećujemo da većina učenika, točnije njih 113 (92%) ponekad jede brzu hranu. Zatim 5 (4%) učenika brzu hranu jede na svakodnevnoj bazi, dok 5 (4%) učenika nikad ne jede brzu hranu.

15. Odgovori na pitanje „Što najčešće piješ kada si žedan?“



Slika 44. Odgovori učenika na pitanje „Što najčešće piješ kada si žedan?“

Najviše učenika njih 86 (70%) pije vodu kad je žedno, a iduće što vole piti kada su žedni jesu voćni sokovi koji su omiljeni 23 učenika (19%).

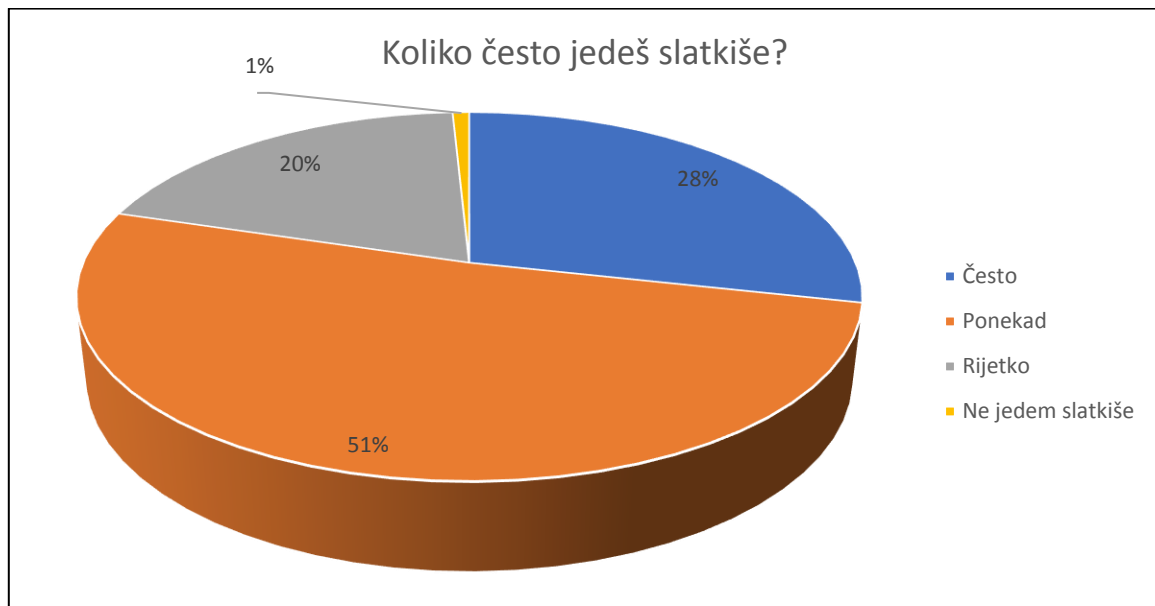
16. Odgovori na pitanje „Voliš li jesti slatkiše?“



Slika 45. Odgovori učenika na pitanje „Voliš li jesti slatkiše?“

U provedenom istraživanju utvrđeno je da 111 (90%) učenika voli jesti slatkiše, dok 12 (10%) učenika ne voli jesti slatkiše.

17. Odgovori na pitanje „Koliko često jedeš slatkiše?“

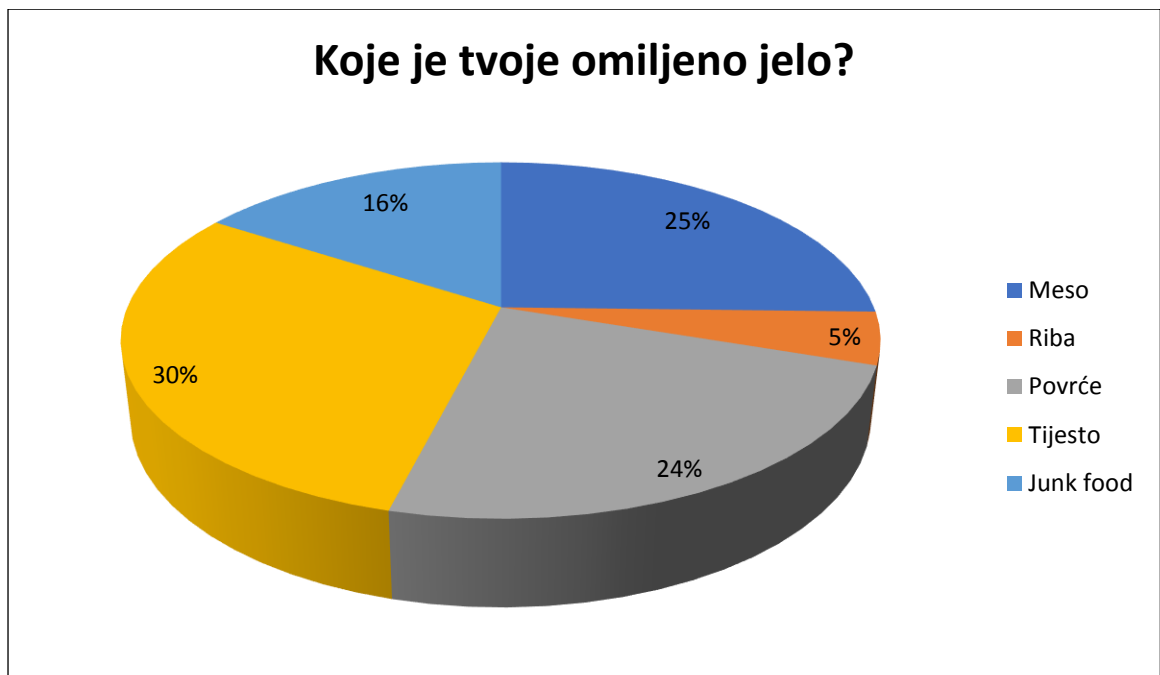


Slika 46. Odgovori učenika na pitanje „Koliko često jedeš slatkiše?“

Malo više od polovice ispitanih učenika, njih 63 (51%) samo ponekad jede slatkiše. Zanimljivo je da je jedan učenik (1%) odgovorio kako ne jede slatkiše.

18. Odgovori učenika na pitanje „Koje je tvoje omiljeno jelo?“

a) Najdraže jelo prema vrsti namirnica



Slika 47. Odgovori učenika na pitanje „Koje je tvoje omiljeno jelo?“

Uočavamo da većina učenika, njih 38 (30%) voli jesti tijesto, zatim 32 (25%) učenika voli jesti meso te 30 (24%) učenika obožava jesti povrće.

b) Najdraže jelo do tijesta

-većini učenika, njih 25 (66%) koji su izjavili da vole jesti tijesto, najdraže jelo su špagete

c) Najdraže „junk food“ jelo

-od 20 učenika koji su izjavili da najviše vole jesti junk food, njima 10 (50%) je omiljeno jelo pizza.

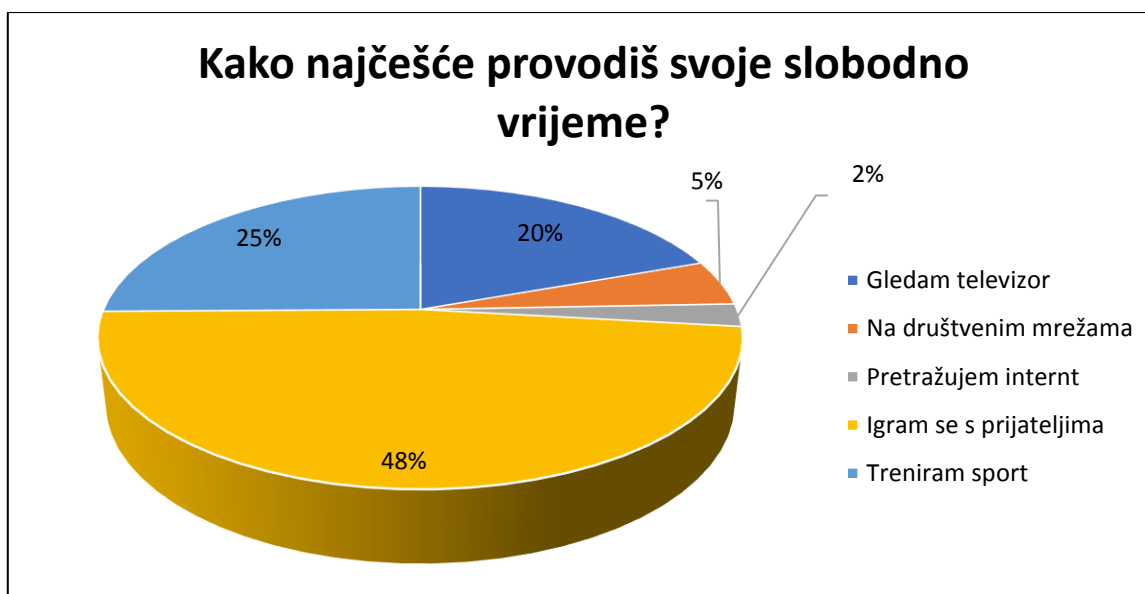
d) Najdraže jelo od povrća

-onim učenicima, njima 7 (23%), koji su se opredijelili za povrće, omiljen je špinat.

e) Najdraže jelo koje uključuje meso

-većina učenika, njih 21 (66%) više voli jesti pečeno od kuhanog mesa.

19. Odgovori na pitanje „Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme?“



Slika 48. Odgovori učenika na pitanje „Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme?“

Iz prikazanih podataka uočavamo da 59 (48%) učenika se najčešće igra s prijateljima, dok samo 3 (2%) učenika svoje slobodno vrijeme provodi pretražujući internet.

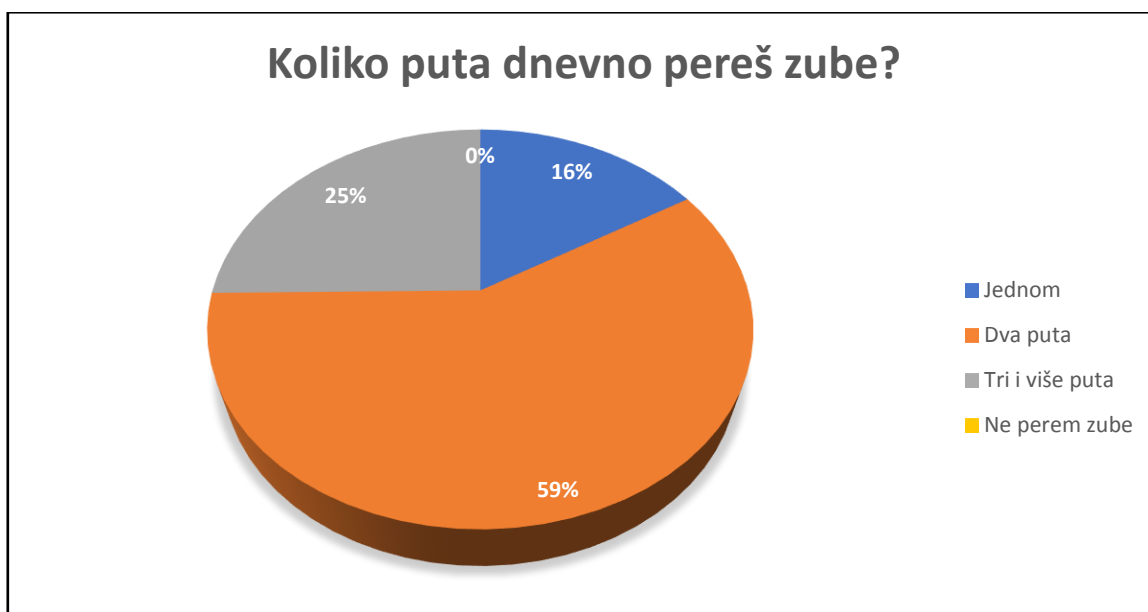
20. Odgovori na pitanje „*Pereš li ruke prije svakog obroka?*“



Slika 49. Odgovori učenika na pitanje „*Pereš li ruke prije svakog obroka?*“

Skoro svi učenici njih 110 (89%) peru ruke prije svakog obroka, no zabrinjavajući je podatak da njih 13 (11%) to ipak ne čini.

21. Odgovori na pitanje „*Koliko puta dnevno pereš zube?*“



Slika 50. Odgovori učenika na pitanje „*Koliko puta dnevno pereš zube?*“

Više od polovice ispitanika njih 72, tj. 59% zube pere dva puta dnevno, a njih 20, odnosno 16% pere zube samo jednom dnevno.

12. RASPRAVA

Nakon provedenog istraživanja među učiteljima i učenicima razredne nastave u Osnovnoj školi Dore Pejačević Našice, došli smo do određenih podataka vezanih uz prehrambene navike. Također smo dobili i informacije o provođenju određenih higijenskih postupaka, ali isto tako smo saznali i podatke o načinu provođenja slobodnog vremena ispitanika. Rezultati su pokazali da od tri glavna obroka dnevno, učiteljice najčešće jedu ručak i to njih 83%. Obrok koji je najmanje zastupljen, odnosno obrok koji najrjeđe jedu je večera što je potvrdilo njih 33%. Zatim, na pitanje zašto ne jedu redovito obroke većina učiteljica, njih 67% je reklo da nije gladno u to vrijeme dana. Zanimljivo je i napomenuti da 83% učiteljica redovito konzumira međuobroke. Paralelno, 75% učenika je reklo da redovito doručkuje, a njih 83% također večera svaki dan. Najveći udio učenika, njih 94% je navelo da obrok koji najčešće konzumiraju je ručak. Prema navedenim podacima, možemo zaključiti da ispitanici ne jedu redovito sve obroke koje bi trebali iz raznih razloga što bitno utječe na razvoj pravilnih prehrambenih navika. Zanimljivo je napomenuti da obrok koji najčešće jedu učiteljice i učenici je upravo ručak. Nadalje, istraživanjem smo saznali da se 95% učenika hrani u školskoj kuhinji što je vrlo pozitivno i smatram da bi trebala biti praksa u svim školama diljem Lijepe Naše. Podatak koji bi nas trebao zabrinuti i svakako potaknuti na daljnje poteze je taj da je na pitanje „Jesi li gladan tijekom nastave?“ 66% učenika odgovorilo da je ponekad gladno, a 3% učenika da je često gladno. Smatram da bismo se trebali zamisliti nad navedenim postotcima i dodatno ih istražiti zato jer ni jedno dijete iz nijednog razloga ne bi smjelo biti gladno. Budući da živimo u ubrzanom tempu i često nemamo dovoljno vremena za pripremu obroka, naviknuti smo na konzumaciju „brze hrane“, a podatak koji nas ohrabruje je taj da 92% učenika i 100% učiteljica „brzu hranu“ jede samo ponekad. Nadalje, ono što je bitno za spomenuti je da 94% učenika voli jesti voće i 87% njih također voli jesti povrće iz čega zaključujemo da se ono često nađe na njihovom tanjuru. Većina učenika pije vodu (70%), a njih 19% se radije odlučuje za voćni sok. Slične rezultate smo uočili i kod ispitanih učiteljica gdje je njih 83% izjavilo da najčešće pije vodu kada su žedne. Što se tiče provođenja slobodnog vremena, 48% učenika je odgovorilo da se igra s prijateljima, njih 25% trenira sport, a 20% gleda televizor. Ohrabrujuće je da njih sveukupno 73% svoje slobodno vrijeme provodi u igri s prijateljima i bavljenjem nekom sportskom aktivnošću. Što se tiče pitanja bave li se redovito tjelovježbom, 50% učiteljica je odgovorilo negativno na ovo pitanje, dok je ostalih 50% izjavilo da se redovito bavi nekim sportom. Nakon provedenog istraživanja, zaključujem kako su učenici i njihove učiteljice

upoznati sa pravilnim prehrambenim navikama, ali isto tako i sa ostalim pozitivnim životnim rutinama. Unatoč tome, te navike učenici, roditelji i učitelji trebaju i dalje poticati i osvještavati.

Usporedba relevantne literature s dobivenim rezultatima u ovom diplomskom radu (učitelji):

Prema Smjernicama pravilne prehrane za zdrave osobe, uravnotežena prehrana uključuje redovitu konzumaciju barem 3 glavna obroka dnevno. Rezultati do kojih sam došla istraživanjem, pokazali su da ispitanici ne jedu redovito sve obroke, uključujući i međuobroke. Najrjeđe jedu večeru i to njih 33%, a kao glavni razlog nejedenja svih obroka navode kako nisu gladni u to vrijeme dana (67%). Nadalje, preporuča se da pola tanjura zauzimaju voće i povrće, a ostalu polovicu hrana bogata bjelančevinama te žitarice. Zastupljenost voća u prehrani ispitanika je srednja, no konzumacija povrća je jako niska. Voće redovito, 6-7 dana u tjednu, jede 67% ispitanika, a njih samo 33% redovito (6-7 dana u tjednu) jede povrće. Također, preporuča se voće konzumirati uz glavne obroke, ali isto tako ih dodati i međuobrocima. Budući da se za doručak često kaže kako je najvažniji obrok u danu, njegova nutritivna vrijednost bi trebala biti visoka. Za doručak se preporuča jesti složene ugljikohidrate, proteine i vlakna. Ispitanici su izjavili da za doručak najčešće jedu kruh i pekarske proizvode što nikako ne odgovara preporukama. Što se tiče ručka, najčešće konzumiraju kuhani obrok, a kada dođe vrijeme večere objeđuju laganiju hranu. Poželjno je i glavne obroke „nadopuniti“ međuobrocima kako bi organizmu osigurali sve potrebne nutritivne sastojke. Većina ispitanika za međuobrok jede voće što je pohvalno. Piramida unosa tekućina nalaže koju bi tekućinu i u kojoj količini trebali unositi organizam. Voda bi trebala predstavljati temelj, a zatim slijede čaj, voćni sokovi i ostalo. Trebali bismo izbjegavati alkoholna, gazirana i zaslađena pića. Prema rezultatima istraživanja, uočavamo da većina ispitanika, njih 83% pije vodu kada su žedni čime dosljedno slijede navedena pravila. Prerađenu i procesiranu, odnosno brzu hranu bi trebalo jesti u što manjim količinama zbog njenog velikog štetnog utjecaja. Iz rezultata vidimo da svi ispitanici „brzu hranu“ jedu samo ponekad što je lijep podatak. Nerealno je očekivati da je izbacimo u potpunosti, ali je svakako treba ograničiti. Jedan od važnih aspekata zdravlja je i redovita tjelesna aktivnost, a koja je kod „naših“ ispitanika zastupljena djelomično. (Preuzeto 15. lipnja 2018. sa http://www.udruga-hzn.com/uploads/4/8/2/9/48294743/smjernice_pravilne_prehrane_za_zdrave_odrasle_osobe.pdf)

Usporedba ranije provedenih istraživanja sa dobivenim rezultatima u ovom diplomskom radu (učenici):

Već ranije provedenim istraživanjima utvrđeno je da učenici imaju nepravilne prehrambene navike te da ne jedu redovito sve obroke. Jedno od istraživanja koje ću spomenuti je obuhvatilo 365 učenika osnovnih škola u Ličko-senjskoj županiji. Navedenim istraživanjem došli smo do saznanja da 43,7% učenika redovito doručkuje, u školskoj kuhinji se hrani samo 21,7% učenika, a čak je trećina, odnosno 33% učenika izjavilo da je gladno tijekom nastave. Što se tiče konzumacije brze hrane, 25% učenika je odgovorilo da svakodnevno ili nekoliko puta tjedno jede brzu hranu. Gotovo 33% učenika za međuobroke redovito konzumira sendviče, a njih 3,9% ne jede međuobroke. (Starčević, L., Prehrambene navike učenika osnovnih škola. Zagreb, 2015.) Usporedimo li te rezultate s rezultatima dobivenima u ovom istraživanju možemo uočiti određena odstupanja. Od 123 anketirana učenika, njih 75% redovito doručkuje, a u školskoj kuhinji se hrane gotovo svi učenici, njih 95%. Od ukupnog broja učenika 66% je izjavilo da je ponekad gladno tijekom nastave, a 3% je često gladno tijekom nastave. Brzu hranu svakodnevno ili ponekad jede gotovo 96% učenika. Od sveukupnog broja učenika koji konzumiraju međuobroke (96%) njih 17% će za ovu vrstu obroka odabrati sendvič. Zatim, prema istraživanju kojeg je provela kolegica sa Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti, 72,3% učenika kada je žedno pije vodu, a voćne sokove odabire 15,8% učenika. (Butković, H., Prehrambene navike i razina tjelesne aktivnosti učenika 4. razreda. Osijek, 2017.) Rezultati koje sam ja dobila svojim istraživanjem su pokazali da 70% učenika kada je žedno pije vodu, a voćne sokove njih 19%. Usporedimo li sve ove rezultate vidimo da postoje određena odstupanja. Čak 32,3% učenika iz Osnovne škole Dore Pejačević Našice češće doručkuje za razliku od ispitanih učenika iz Ličko-senjske županije te 73,3% više našičkih učenika se hrani u školskoj kuhinji za razliku od onih iz Ličko-senjske županije. Zatim, 36% više našičkih učenika je gladno tijekom nastave te češće konzumiraju brzu hranu za razliku od svojih kolega iz druge županije. Dobili smo podjednake rezultate usporedimo li pijenje vode i voćnih sokova te konzumaciju međuobroka.

13. ZAKLJUČAK

Pravilna i uravnotežna prehrana je jedan od ključnih aspekata zdravlja. Utjecaj prehrane na organizam je očit, a mi sami biramo hoće li on biti pozitivan ili negativan. Prehrambene navike su izrazito bitne u stvaranju bolje budućnosti za nas same. Stoga je važno ako se uoče neke nepravilnosti djelovati već od najranijih dana života. Želja mi je bila osvijestiti prehrambene navike učitelja i njihovih učenika kako bismo dobili stvarnu sliku te kako bismo mogli u skladu s dobivenim i postupati. Istraživanje sam provela u Osnovnoj školi Dore Pejačević Našice među učiteljima i učenicima razredne nastave. U sklopu istraživanja su provedene dvije ankete, jedna je bila namijenjena učenicima i sastojala se od 21 pitanja, te druga anketa je bila za učitelje i sadržavala je 22 pitanja. Iz dobivenih rezultata smo saznali da većina učenika ne jede redovito sve obroke, a najrjeđe jedu doručak koji predstavlja najvažniji obrok u danu. Što se tiče konzumiranja slatkiša, 90% učenika je odgovorilo da ih voli jesti. Kada govorimo o učestalosti konzumacije, polovica učenika je reklo da ih jede samo ponekad, dok čak njih 28% ih jede često. Zatim, ono na što bismo još trebali obratiti pozornost je to da je 66% učenika izjavilo da je ponekad gladno tijekom nastave, a njih 3% da je često gladno. Budući da se većina učenika, njih 95% hrani u školskoj kuhinji navedene podatke bi trebalo dodatno ispitati i svakako kroz program školske prehrane promijeniti i dodatno poboljšati. Na pitanje koji obrok najrjeđe jedu 33% učiteljica je odgovorilo da je to večera, a njih čak 50% je reklo da za doručak koji bi trebao biti nutritivno vrlo bogat, jedu kruh i pekarske proizvode što se nikako ne podudara s preporukama za pravilnu i uravnoteženu prehranu. Pozitivno je to što je 83% učiteljica odgovorilo da najčešće piju vodu kada su žedne, a čak sve su rekle da „brzu hranu“ konzumiraju samo ponekad. Podijeljenog su mišljenja oko pitanja jesu li učenici dovoljno educirani o zdravoj prehrani, njih pola je odgovorilo negativno. Podaci koje sam dobila istraživanjem su uglavnom očekivani, no bilo je i onih koji su me ugodno, ali isto tako i neugodno iznenadili. Loše prehrambene navike zaista čine veliku štetu našem organizmu, možda ne odmah, ali će nas posljedice takvog načina života zasigurno kad tad sustići. Odgovor na ovu činjenicu nam može dati jedna stara narodna poslovice: „*Zar ne bi bilo bolje spriječiti nego liječiti?*“ Budući da su pravilne prehrambene navike važna karika u lancu zdravlja i općenito zdravog načina života, bitno ih je poticati, razvijati i održavati tijekom cijelog života.

14. LITERATURA

Knjige:

1. Holford, P., Colson, D. (2010). Uravnotežena prehrana: kako poboljšati zdravlje, ponašanje i IQ djeteta, Buševac: Ostvarenje d.o.o.
2. Komnenović, J., (2010.) Od prvog obroka do školske užine: vodič kroz dječju ishranu. Zagreb: Znanje
3. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013). Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama, Zagreb: Narodne novine.
4. Montignac, M. (2005). Dječja pretilost: Montignacovom metodom protiv prekomjerne tjelesne težine djece i mladeži, Zagreb: Naklada Zadro
5. Verbanac, D. (2002). O prehrani: što, kada i zašto jesti, Zagreb: Školska knjiga

Mrežne stranice:

1. Butković, H., Prehrambene navike i razina tjelesne aktivnosti učenika 4. razreda. (Osijek, 2017.), preuzeto 15. lipnja 2018. sa <https://zir.nsk.hr/islandora/object/foozos%3A512>
2. Hrvatski zbor nutricionista. Smjernice pravilne prehrane za zdrave odrasle osobe, preuzeto 15. svibnja 2018. sa http://www.udrugahzn.com/uploads/4/8/2/9/48294743/smjernice_pravilne_prehrane_za_zdrave_odrasle_osobe.pdf
3. Jandrić-Balen, M. ((2007). Kako spriječiti razvoj šećerne bolesti, preuzeto 24. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/11624/Kako-sprijeciti-razvoj-secerne-bolesti.html>
4. Kaić, B., Nemeth Blažić, T. (2006). Higijena ruku – važna mjera prevencije infekcije, preuzeto 16. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjera-prevencije-infekcije.html>
5. Knezović, I. (2005). Higijena ruku i tijela, preuzeto 16. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/7176/Higijena-ruku-i-tijela.html>
6. Kralj, V. (2016). Kardiovaskularne bolesti, preuzeto 24. svibnja 2018. sa <http://javnozdravlje.hr/kardiovaskularne-bolesti-2/>

7. Lovrić, A., Dobra stara voda, preuzeto 16. svibnja 2018. sa <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/58/dobra-stara-voda.htm>
8. Ministarstvo poljoprivrede Republike Hrvatske, (2017). Kreće školska shema, preuzeto 19. travnja 2018. sa <http://www.mps.hr/hr/novosti/krece-skolska-shema>
9. Pandžić-Jakšić, V. (2009). Simptomi i dijagnoza šećerne bolesti, preuzeto 24. svibnja 2018. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/16248/Simptomi-i-dijagnoza-secerne-bolesti.html>
10. Starčević, L., Prehrambene navike učenika osnovnih škola. (Zagreb, 2015.), preuzeto 15. lipnja 2018. sa <https://zir.nsk.hr/islandora/object/mef%3A695>
11. Tarle-Bajić, N., Zdrava i uravnotežena prehrana, preuzeto 20. svibnja 2018. sa http://ultrazvuk-tarle.hr/dijagnostika/zagreb/zdrava_i_uravnoreena_prehrana
12. Žagar-Petrović, M. (2015). Debljina ili pretilost, preuzeto 28. svibnja 2018. sa <https://www.zdravobudi.hr/clanak/69/debljina-ili-pretilost>
13. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/pravilna-prehrana/>, preuzeto 20. svibnja 2018.
14. <https://www.coolinarika.com/clanak/piramida-pravilne-prehrane/>, preuzeto 28. travnja 2018.
15. <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/piramida-pravilne-prehrane/>, preuzeto 28. travnja 2018.
16. <https://www.google.hr/search?q=piramida+pravilne+prehrane+2005.&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj01suY6vbaAhWIKywKHQmGD4cQsAQIJA&biw=1600&bih=745#imgsrc=-eXbTdODNHrEUM:>, preuzeto 29. travnja 2018.
17. https://zena.rtl.hr/clanak/tezina_i_tijelo/piramida_zdrave_prehrane/3090, preuzeto 29. travnja 2018.
18. <http://www.herba.hr/piramida-pravilne-prehrane-z66>, preuzeto 29. travnja 2018.
19. <https://www.nestle.hr/nhw/vodic-za-pravilnu-prehranu/tanjur-pravilne-prehrane>, preuzeto 30. travnja 2018.
20. <https://www.choosemyplate.gov/>, preuzeto 30. travnja 2018.
21. <http://www.herba.hr/piramida-pravilne-prehrane-z66>, preuzeto 30. travnja 2018.
22. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/mlijek-i-mlijecni-proizvodi/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
23. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/meso-perad-riba-i-jaja/>, preuzeto 23. svibnja 2018.

24. <https://www.podravka.hr/clanak/2015295/perad-u-prehrani/>, preuzeto 23. svibnja 2018.
25. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/meso-perad-riba-i-jaja/>, preuzeto 23. svibnja 2018.
26. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/zitarice/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
27. <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/zitarice/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
28. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/voce/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
29. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/piramida-pravilne-prehrane/pet-skupina-namirnica/povrce/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
30. <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/voce-i-povrce/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
31. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/hranjive-tvari/masti/>, preuzeto 2. svibnja 2018.
32. <http://www.petica.hr/zdravi-savjeti/zdravi-tanjur/masti/>, preuzeto 2. svibnja 2018.
33. <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/secer-tihi-ubojica>, preuzeto 21. svibnja 2018.
34. <https://www.centarzdavlja.hr/hrana-i-zdravlje/zdrava-prehrana/sol-prijatelj-ili-neprijatelj/>, preuzeto 21. svibnja 2018.
35. <http://www.stampar.hr/hr/vaznost-pravilnog-unosa-tekucine-za-zdravlje>, preuzeto 21. svibnja 2018.
36. <https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/ugljikohidrati/>, preuzeto 2. travnja 2018.
37. <http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/vlakna>, preuzeto 2. travnja 2018.
38. <https://www.nestle.hr/nhw/%C4%8Cinjenice/masti-u-prehrani>, preuzeto 1. travnja 2018.
39. <http://zivim.hr/ucim/koje-su-nam-masti-korisne-a-koje-treba-izbjegavati/>, preuzeto 1. travnja 2018.
40. <https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/vitamini/vitamin-d/nedostatak-u-organizmu/>, preuzeto 3. travnja 2018.
41. <https://www.spring-life.eu/health/simptomi-nedostatka-vitamina/>, preuzeto 3. travnja 2018.

42. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/hrana-i-prehrana/hranjive-tvari/voda/>, preuzeto 8. travnja 2018.
43. <http://ordinacija.vecernji.hr/baza-bolesti/bolest/anoreksija/>, preuzeto 26. svibnja 2018.
44. <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/27363/Anoreksija-nervoza-dijagnoza-i-lijecenje.html>, preuzeto 26. svibnja 2018.
45. https://www.krenizdravo.rtl.hr/psihologija_p/anoreksija-i-bulimija-uzroci-lijecenje-i-kako-ih-prepoznati, preuzeto 26. svibnja 2018.
46. <http://ordinacija.vecernji.hr/baza-bolesti/bolest/bulimija/>, preuzeto 26. svibnja 2018.
47. <https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/ovo-je-strasna-istina-o-gladi-i-pothranjenosti-20141003>, preuzeto 28. svibnja 2018.
48. <https://wol.jw.org/hr/wol/d/r19/lp-c/102003122>, preuzeto 28. svibnja 2018.
49. <http://www.petica.hr/sto-je-petica/debljina-u-brojkama/>, preuzeto 28. svibnja 2018.
50. <https://www.jutarnji.hr/life/zdravlje/rak-se-moze-sprijeciti/1198841/>, preuzeto 25. svibnja 2018.
51. <https://www.slobodnadalmacija.hr/dalmacija/split-zupanija/clanak/id/472868/ugledni-lijecnik-upozorava-na-veliku-epidemiju-karcinoma-na-sirem-podrucju-splita-i-savjetuje-auto-saljete-na-tehnicki-pregled-jednom-godisnje-a-na-svoje-zdravlje-nemarite>, preuzeto 25. svibnja 2018.
52. <https://1kozmetika1.wordpress.com/2015/05/31/higijena-tijela-i-preparati-za-pravilnu-njegu/>, preuzeto 16. svibnja
53. https://www.google.hr/search?biw=1600&bih=745&tbm=isch&sa=1&ei=kVn8Wve0A421kwWZjJ34Bw&q=pravilno+pranje+ruku&oq=pravilno+pranje+ruku&gs_l=img..3..35i39k1j0i30k1.2319.2319.0.2528.1.1.0.0.0.173.173.0j1.1.0..1..0...1c.1.64.img..0.1.171....0. A5Zyl0g0Gc#imgsrc=TgBfkE0zZL85HM, preuzeto 16. svibnja 2018.
54. <https://www.vecernji.hr/lifestyle/oralna-higijena-u-djece-1214307>, preuzeto 17. svibnja 2018.
55. <http://poliklinikagikic.com/2016/06/zlatna-pravila-za-odrzavanje-oralne-higijene/>, preuzeto 17. svibnja 2018.
56. <http://www.mojzubar.com/edukacija-pacijenata/kako-pravilno-prati-zube-101.html>, preuzeto 17. svibnja 2018.
57. <https://galekovic.net/blog/pravilno-pranje-zubi-14/>, preuzeto 17. svibnja 2018.
58. <http://www.petica.hr/>, preuzeto 20. svibnja 2018.
59. <http://www.petica.hr/sto-je-petica/>, preuzeto 20. svibnja 2018.

60. <https://agrobiz.vecernji.hr/agrovijesti/u-skolskoj-shemi-ove-godine-sudjeluje-okolo-1-030-osnovnih-skola-i-260-srednjih-skola-6766>, preuzeto 19. travnja 2018.
61. <https://www.lag-bosutskiniz.hr/index.php/132-krece-skolska-shema-hrvatska-zapocinje-s-provedbom-skolske-sheme-besplatnih-obroka-voca-povrca-mlijeka-i-mlijecnih-proizvoda-za-skolsku-djecu>, preuzeto 19. travnja 2018.
62. <https://www.srednja.hr/zbornica/nastava/u-rijecke-se-skole-uvodi-skolica-zdrave-prehrane/>, preuzeto 19. travnja 2018.
63. <http://skolica-prehrane.rijeka.hr/>), preuzeto 2. svibnja 2018.
64. <https://lokalni.vecernji.hr/gradovi/jos-jedna-skolica-zdrave-prehrane-kroz-igru-djeca-sama-slazu-dnevne-jelovnike-6309>, preuzeto 27. svibnja 2018.
65. <https://lokalni.vecernji.hr/zupanije/acima-besplatni-topli-obroci-od-zdrave-hrane-s-opg-ova-6683>, preuzeto 13. svibnja 2018.
66. <https://www.vecernji.hr/lifestyle/pravilna-prehrana-preduvjet-je-rasta-i-razvoja-u-djecjoj-dobi-957778>, preuzeto 1. lipnja 2018.
67. <https://www.jutarnji.hr/incoming/prehrana-djece/1551477>, preuzeto 1. lipnja 2018.

15. PRILOZI

ANKETA O PREHRAMBENIM NAVIKAMA/UČITELJI

Ovom anketom pokušavam saznati neke informacije o vašim prehrambenim navikama, a rezultati će isključivo poslužiti za izradu diplomskog rada.

1. Koliko puta tjedno jedete navedene obroke? (Označite samo jedan kružić u retku.)

| | 0-1 dan u tjednu | 2-3 dana u tjednu | 4-5 dan u tjednu | 6-7 dana u tjednu |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Doručak | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ručak | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Večera | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Koji od navedenih obroka najrjeđe jedete?

_____.

3. Zašto ne jedete redovito navedeni obrok?

- a) Nemam dovoljno vremena za pripremu obroka
- b) Nemam dovoljno vremena za objedovanje
- c) Nisam gladan u to vrijeme dana
- d) Iz financijskih razloga
- e) Na dijeti sam

4. Što najčešće doručkujete?

- a) Kruh i pekarske proizvode
- b) Sendvič
- c) Pahuljice s mlijekom
- d) Jaja
- e) Voće
- f) Slatkiše
- g) Ne doručkujem

5. Što najčešće jedete dok ste na radnom mjestu?

- a) Nosim pripremljene obroke od kuće
- b) Sendvič ili pecivo iz pekarnice
- c) Grickalice ili slatkiš
- d) Ne jedem ništa

6. Što najčešće jedete za ručak?

- a) Kuhani obrok
- b) „Brzu hranu“
- c) Sendvič
- d) Ne ručam

7. Što najčešće jedete za večeru?

- a) Laganiju hranu
- b) Isto što i za ručak
- c) Voće
- d) Slatkiše
- e) Ne večeram

8. Konzumirate li međuobroke?

- a) Konzumiram
- b) Ne konzumiram

9. Što najčešće konzumirate kao međuobrok?

- a) Sendvič
- b) Voće
- c) Grickalice
- d) Slatkiše
- e) Ništa

10. Koliko često tijekom tjedna jedete navedene vrste namirnica? (Označite samo jedan kružić u retku.)

| | 0-1 dan | 2-3 dana | 4-5 dana | 6-7 dana |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Voće | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Povrće | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

11. Koliko često konzumirate „brzu hranu“?
- a) Svakodnevno
 - b) Ponekad
 - c) Nikad
12. Koje masnoće uglavnom koristite za pripremu obroka?
- a) Maslac, kokosovo ulje
 - b) Maslinovo ulje
 - c) Miješana ulja
 - d) Životinjsku mast
13. Što najčešće pijete kada ste žedni?
- a) Vodu
 - b) Čaj
 - c) Kavu
 - d) Voćne sokove
 - e) Alkohol
14. Što vam je važno prilikom izbora namirnica? (Možete zaokružiti više odgovora.)
- a) Da je ukusna
 - b) Da je financijski prihvatljiva
 - c) Da je niskokalorična
 - d) Brza priprema
 - e) Kvaliteta
 - f) Porijeklo proizvoda
15. Čitate li deklaracije na pakiranjima hrane?
- a) Uvijek
 - b) Ponekad
 - c) Rijetko
 - d) Nikad
16. Koliko vam je važna zdrava prehrana?
- a) Jako mi je važna
 - b) Važna mi je
 - c) Nije mi ni važna ni nevažna
 - d) Nije mi važna
 - e) Nije mi uopće važna

17. Bavite li se redovito tjelovježbom?

- a) Da
- b) Ne

18. Jeste li alergični na neke namirnice?

- a) Da
- b) Ne

Ako jeste, na koje namirnice?

19. Smatrate li da su učenici dovoljno educirani o zdravoj prehrani?

- a) Da, učenici su dovoljno educirani o zdravoj prehrani
- b) Ne, učenici nisu dovoljno educirani o zdravoj prehrani

20. Što mislite o načinu na koji se hranite?

- a) Mislim da se hranim zdravo
- b) Mislim da se nezdravo hranim
- c) Ne razmišljam o tome

21. Imate li saznanja o načelima zdrave prehrane?

- a) Da
- b) Ne
- c) Znam ponešto

22. Jeste li upoznati sa projektom „Školski obrok za sve“ koji se provodi u Osječko-baranjskoj županiji?

- a) Da
- b) Ne

Ako jeste, koji je vaš stav prema istome?

Hvala na sudjelovanju! 😊

ANKETA O PREHRAMBENIM NAVIKAMA/UČENICI

Ovom anketom pokušavam saznati neke informacije o tvojim prehrambenim navikama, a rezultati će isključivo poslužiti za izradu diplomskog rada.

ZAPAMTI: Nema točnih i netočnih odgovora, svaki odgovor je jednako vrijedan. Na pitanja odgovaraj iskreno.

1. Koliko puta tjedno doručkuješ? (Oboji kružić.)

| Jednom | Dva puta | Tri puta | Četiri puta | Pet puta | Šest puta | Sedam puta |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Što najčešće doručkuješ?

- a) Pahuljice s mlijekom
- b) Jaja
- c) Kruh i pekarske proizvode
- d) Suhomesnati proizvodi
- e) Voće
- f) Slatkiše
- g) Ne doručkujem

3. Kako se hraniš dok boraviš u školi?

- a) U školskoj kuhinji
- b) Nosim hranu od kuće
- c) Kupim sendvič ili neko drugo pecivo
- d) Slatkiši iz obližnje trgovine
- e) Ne jedem ništa

4. Jesi li gladan tijekom nastave?

- a) Često sam gladan
- b) Ponekad sam gladan
- c) Nisam gladan

5. Koliko puta tjedno ručaš? (Oboji kružić.)

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Jednom | Dva puta | Tri puta | Četiri puta | Pet puta | Šest puta | Sedam puta |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Što najčešće jedeš za međuobrok?

- a) Voće
- b) Sendvič
- c) Grickalice
- d) Slatkiše
- e) Ne konzumiram međuobroke

7. Koliko puta tjedno večeraš? (Oboji kružić.)

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Jednom | Dva puta | Tri puta | Četiri puta | Pet puta | Šest puta | Sedam puta |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8. Voliš li jesti voće? (Oboji kružić.)

- a) Volim
- b) Ne volim

☐☐

9. Koliko komada voća jedeš dnevno?

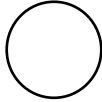
- a) Jedan komad
- b) Dva do četiri komada
- c) 5 i više komada

10. Koje voće najviše voliš jesti? (Napiši odgovor na praznu crticu.)

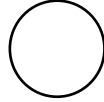
_____.

11. Voliš li jesti povrće? (Oboji kružić.)

a) Volim



b) Ne volim



12. Koliko često jedeš povrće?

a) Često

b) Rijetko

c) Ne jedem povrće

13. Koje povrće najviše voliš jesti? (Napiši odgovor na praznu crtu.)

_____.

14. Koliko često jedeš brzu hranu ? (hamburgeri, pizze, hot-dog, pomfrit...)

a) Svakodnevno

b) Ponekad

c) Nikad

15. Što najčešće piješ kada si žedan?

a) Vodu

b) Čaj

c) Mlijeko

d) Voćni sok

e) Gazirane sokove

16. Voliš li jesti slatkiše?

a) Volim

b) Ne volim

17. Koliko često jedeš slatkiše?

a) Često

b) Ponekad

c) Rijetko

d) Ne jedem slatkiše

18. Koje je tvoje omiljeno jelo? (Odgovor napiši na praznu crtu.)

_____.

19. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme?

- a) Gledam televizor
- b) Na društvenim mrežama
- c) Pretražujem internet
- d) Igram se s prijateljima
- e) Treniram sport

20. Pereš li ruke prije svakog obroka?

- a) Perem
- b) Ne perem

21. Koliko puta dnevno pereš zube?

- a) Jednom
- b) Dva puta
- c) Tri i više puta
- d) Ne perem zube

Hvala na sudjelovanju! ☺